

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
LAY UP SHOOT PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULERBOLABASKETSMA N 1 BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



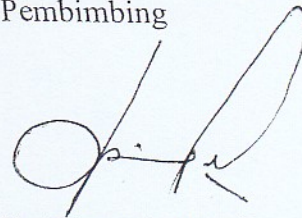
Oleh:
Sukanto
NIM.09601244051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Bantul” yang disusun oleh Sukanto, NIM. 09601244051 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013
Pembimbing



Dr. Dimyati, M.Si.
NIP. 19670127 199203 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

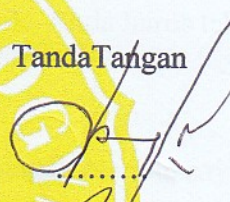
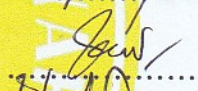
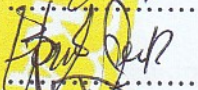
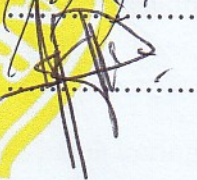
Yogyakarta, Juli 2013
Yang Menyatakan,



Sukanto
NIM. 09601244051

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay up Shoot* Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Bantul” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 22 Agustus 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Dimiyati, M.Si	Ketua		20/9/2013
Nur Rohmah, M.Pd	Sekretaris / Anggota II		20/9/2013
M. Hamid Anwar, M.Phil	Anggota III		17/9/2013
Jaka Sunardi, M.Kes	Anggota IV		19/9/2013

Yogyakarta, Setember 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Plh. Dekan,



Sumarjo, M.Kes
NIP. 19631217 199001 1 002

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”
(Terjemahan QS. Al-Insyirah : 5)

Jibri lberkata kepadaku : “Wahai Muhammad, (Hiduplah sesukamu, (tapi ingat) sesungguhnya kamu akan mati. Berbuatlah sesukamu, (tapi ingat), sesungguhnya kamu akan dibalas (sesuai amalmu). Cintailah apa yang kau cintai sesuka hatimu (tapi ingat), sesungguhnya kamu akan meninggalkannya. Dan ketahuilah kemuliaan seorang mukmin adalah sholatnya di malam hari dan kejayaannya adalah ketidaktergantungannya kepada manusia”.
(HR. AthThabrani)

‘Yang hebat di dunia ini bukanlah tempat dimana kita berada melainkan arah yang akan kita tuju’
(Oliver Wendelk Holmes)

“Sebelum Anda dapat menjadi pemenang yang baik, Anda harus tahu bagaimana caranya menerima kekalahan.”
(Eddie Hart)

“Saya bisa menerima kegagalan. Setiap orang pernah gagal. Namun saya tidak bisa menerimanya kalau belum mencoba
(Michael Jordan)

“Suatu kriteria yang baik untuk mengukur keberhasilan dalam kehidupan anda ialah jumlah orang yang telah anda buat bahagia.”
(Stephen Covey)

“Tidak ada kemenangan yang tidakdisertai dengan peluh keringat”
(Sukamto)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Bapak Suyado (Almarhum), atas segala perjuangan mendidik dan mengajarkanku segala kebaikan dalam menjalani kehidupan sehingga mampu menghargai arti sebuah pengorbanan.
- ❖ Ibu Umbuk, untuk kasih sayangmu sejak kecil hingga saat ini, untuk doa-doa siang dan malam mu yang tak pernah terputus atas anak-anak tercintanya.
- ❖ Kakakku Sudaryani dan Mas Mbot, terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, semangat, moral maupun materi untukku selama ini, sehingga aku dapat menyelesaikan studiku tanpa halangan suatu apapun.
- ❖ Keponakan – keponakanku, Jagoan kecil dari bekasi “Marko Al Khaitam Priambodo”, bidadari-bidadari kecil “Putri, Lita, Hasna, Dava, Tifa”
- ❖ Kekasih hati yang senantiasa menopang keluh-kesah ini dengan segala kesabaran dan pengorbanannya.
- ❖ My Friends Antok Gunawan ; Thanks atas keikhlasan untuk membantu memfasilitasi dalam penyelesaian skripsiku, semoga Allah SWT membalas semuanya, Aamiin
- ❖ SABAYOTA Basketball, Terima kasih atas partisipasi yang baik untuk penelitian ini.
- ❖ Para alumni Wisma Olahraga 2009, kitalah yang mengawalinya dan kitalah yang terbaik untuk selamanya!!

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
LAY UP SHOOT PERMAINAN BOLABASKET SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA N 1 BANTUL**

Oleh:
Sukamto
09601244051

ABSTRAK

Keterampilan *lay up shoot* merupakan suatu keterampilan yang sulit untuk dipelajari bagi pemain basket pemula, karena memiliki rangkaian gerakan yang kompleks. Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan yang telah banyak digunakan oleh para peneliti dibidang psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja seorang atlet dalam proses mempelajari teknik yang sulit ataupun meningkatkan kualitas penampilan, dengan melihat literatur-literatur dan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* dapat menjadi salah satu solusi untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan *lay up shoot* bagi pemain basket pemula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan latihan *imagery* dan kelompok eksperimen B sebagai kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul yang berjumlah 34 siswa. Sampel yang diambil dengan *purposive sampling* berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun dengan validitas tes 0,509 dan reliabilitas tes 0,675. Analisis data menggunakan uji prasyarat, dan uji t.

Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen, dengan $t_{hitung} = 4,389 > t_{tabel} = 2,101$ dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

Kata kunci: Latihan *imagery*, Keterampilan *lay up shoot*, Bola basket

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

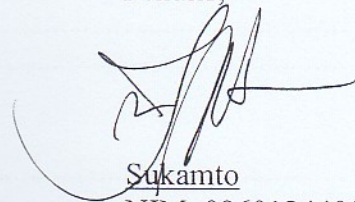
1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Joko Purwanto M.Pd selaku Penasehat Akademik.
5. Bapak Dr. Dimiyati, M.Si selaku pembimbing skripsi yang dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman POR PJKR 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.

8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Pelatih, siswa, guru olahraga, kepala sekolah, SMA N 1 Bantul yang telah berpartisipasi dan memberikan ijin untuk dapat melakukan penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2013

Penulis,



Sukanto

NIM. 09601244051

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakikat <i>Imagery</i>	10
2. Hakikat Permainan Bola Basket	23
3. Hakikat <i>Lay Up Shoot</i>	23
4. Hakikat Karakteristik Siswa SMA	25
6. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler.....	26
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berfikir	32
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Pengambilan Data	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
E. Instrumen Penelitian	40
F. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Data Penelitian.....	44
2. Deskripsi Subjek Penelitian	44
3. Deskripsi Distribusi Data Penelitian.....	46
B. Hasil Analisis Data.....	51
1. Uji Prasyarat.....	51
2. Uji Hipotesis	53
C. Pembahasan	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Hasil Penelitian	59
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
D. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pembagian Kelompok Eksperimen.....	37
Tabel 2. Pembagian Kelompok Kontrol	37
Tabel 3. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	45
Tabel 4. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	45
Tabel 5. Deskripsi Statistik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Eksperimen <i>Lay Up Shoot</i>	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test</i> Eksperimen Latihan <i>Imagery</i> ..	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Eksperimen Latihan <i>Imagery</i> .	47
Tabel 8. Deskripsi Statistik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	48
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol <i>Lay Up Shoot</i>	49
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol <i>Lay Up Shoot</i>	49
Table 11. Uji Normalitas Data	52
Table 12. Uji Homogenitas Data.....	52
Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji-t <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	53
Tabel 14. Hasil Uji t <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Langkah Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	25
Gambar 2. Desain Penelitian.....	35
Gambar 3. Grafik Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Latihan <i>Imagery Lay Up Shoot</i>	47
Gambar 4. Grafik Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol <i>Lay Up Shoot</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil <i>Pre-test</i> , Perangkingan, dan Pembagian Sampel Penelitian	67
Lampiran 2. Rumus Perhitungan Kategorisasi	68
Lampiran 3. Data Penelitian.....	70
Lampiran 4. Uji Kategorisasi	71
Lampiran 5. Diagram Kategorisasi	72
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	73
Lampiran 7. Uji Normalitas	74
Lampiran 8. Uji Homogenitas	75
Lampiran 9. Uji-t	76
Lampiran 10. Program Latihan <i>Imagery</i>	82
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 12. Instrumen Penelitian	87
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian	88
Lampiran 14. Surat Keterangan / Ijin (Sekertariat Daerah DIY)	89
Lampiran 15. Surat Keterangan / Ijin (Bappeda Bantul)	90

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan basket merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga diakhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan (Sumiyarsono, 2002:1). Basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *pivot* (memoros). Beberapa teknik dasar tersebut dibagi lagi menjadi beberapa jenis misalnya teknik *shooting*, teknik *shooting* terdiri dari *jump shoot*, *hook shoot*, *set shoot*, dan *lay up shoot*. Dari beberapa jenis *shooting* tadi jenis *shooting* yang cukup sulit untuk dipelajari oleh pemain basket pemula biasanya adalah *lay up shoot*, karena *lay up shoot* mempunyai rangkaian gerakan yang cukup kompleks dibandingkan jenis *shoot* yang lain, selain itu saat dalam sebuah permainan seorang pemain basket tidak akan selalu memperoleh suatu keadaan yang ideal untuk melakukan *lay up shoot* dengan mudah sehingga akan sulit untuk melakukan tembakan ini.

‘The lay-up is a tough shot to make because every time it is used, the shooter is approaching the basket at a different angle and varying speeds. Stands’ artinya *lay up* merupakan tembakan yang sulit untuk dilakukan karena saat digunakan seorang akan mendekati keranjang pada suatu sudut dan kecepatan yang berbeda (Lindsay, 1992:71). Seorang pemain akan menemukan

dimana dia harus melakukan teknik *lay up shoot* dengan keadaan yang tidak ideal yaitu dengan posisi sudut ataupun kecepatan yang kurang baik dalam suatu permainan, hal ini dapat disebabkan karena adanya sebuah penjagaan yang ketat dari pemain lawan ataupun situasi pertandingan yang memaksa seorang pemain harus melakukan *lay up shoot* dengan posisi yang kurang menguntungkan. Oleh karena itu *lay up shoot* merupakan salah satu teknik yang sulit untuk dipelajari oleh seorang pemain pemula karena teknik ini memiliki kekompleksan gerak kaki serta koordinasi mata maupun tangan serta pembiasaan untuk melakukan teknik ini dengan situasi-situasi yang tidak ideal sehingga suatu tembakan *lay up* dapat dikuasai dengan baik.

Menurut Jon Oliver (2007 : 14) untuk melakukan *lay up* dari sisi kiri ring basket, yaitu menembakkan dengan tangan kiri, melompatlah dengan tumpuan kaki kanan. Rangkaian gerakan ini menjadi tidak mudah untuk dilakukan karena membutuhkan koordinasi antar gerakan kaki untuk melangkah dan tangan untuk meletakkan bola ke ring basket. Untuk itu di butuhkan latihan yang cukup banyak untuk membiasakan ritme langkah dan *feeling* tangan saat meletakkan bola ke ring basket.

Latihan *lay up shoot* akan sering dilakukan saat latihan dengan berbagai bentuk latihan, terkadang *lay up shoot* digabungkan bersama latihan *passing*, latihan *fast break*, dan bentuk latihan yang lain. Bentuk-bentuk latihan tersebut dimaksudkan agar para pemain akan terbiasa melakukan gerakan *lay up shoot* sehingga terjadilah otomatisasi gerakan. Otomatisasi sebuah teknik dalam suatu cabang olahraga selain dengan metode *drill* juga dapat dilakukan dengan

sebuah latihan yang mungkin masih belum familiar dilakukan di sekolah-sekolah, latihan yang dapat dilakukan yaitu *imagery*.

Latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu seorang pemain pemula untuk dapat menguasai suatu teknik dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik tersebut.

“A basketball player can improve their overall skills through mental imagery. For example, players that want to improve their shooting can take a few minutes and mentally “imagine” being a successful shooter. Each step in the shooting process can be visualized and “felt” through imagery” (Buckles, 2004:1).

Artinya seorang pemain basket dapat meningkatkan keterampilan mereka secara keseluruhan melalui latihan *imagery*, misalnya, pemain yang ingin meningkatkan kemampuan menembak mereka dapat mengambil beberapa menit dan “membayangkan” menjadi penembak sukses. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan “merasa” dengan latihan *imagery*.

Latihan *imagery* telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan penguasaan teknik maupun taktik seorang atlet hal ini dibuktikan oleh seorang bintang basket dunia Michael Jordan yang telah sukses dalam karirnya di dunia basket salah satunya berkat latihan *imagery*, *Michael Jordan once said, “I visualized where I wanted to be, what kind of player I wanted to become. I knew exactly where I wanted to go, and I focused on getting there,* artinya Michael Jordan pernah berkata, "Saya membayangkan di mana saya ingin menjadi, jenis pemain yang saya inginkan. Saya tahu persis di mana saya ingin pergi dan saya berfokus untuk mendapatkannya" (*Buckles, 2004:1).*

Dengan kemampuan visualisasi dan fokus yang dia miliki akhirnya Michael Jordan dapat sukses dalam karirnya bahkan menjadi salah satu legenda bolabasket dunia yang sangat terkenal dalam atraksinya dilapangan dimana keindahan gerakan dan teknik yang sempurna selalu melekat dalam setiap penampilannya. Amanda Newton seorang wakil tim *netball* dari Inggris menggunakan *imagery* sebelum bertanding untuk menghilangkan ketegangan dan menguatkan lagi gerakan-gerakan yang akan dia lakukan dalam pertandingan, “*Before a match whilst i am standing in the changing room, then whilst standing singing the national anthem, I mentally rehearse flying out the circle and making that interception!i image the movement, how it will feel and the emotion of the experience*”. Artinya “sebelum pertandingan saya berdiri sebentar di kamar ganti, kemudian saya menyanyikan lagu kebangsaan, saya berlatih mental terbang keluar lingkaran dan membuat intersepsi itu! saya membayangkan gerakan, bagaimana akan merasakan dan emosi dari pengalaman” (Andy Cale dan Roberto Forzoni, 2004:121).

Menurut Weinberg dan Gould yang dikutip oleh Monty P. Satiadarma (2000 : 189) menjelaskan bahwa sejumlah atlet kelas dunia seperti Jack Nicklaus (golf), Chris Evert Lloyd (tennis), Jean claude Tilly (ski), dan masih banyak lagi, menjalani program latihan *imajery*. Selanjutnya menurut Monty P.Satiadarma (2000 : 189-190) mengatakan berfungsinya *imagery* terutama karena dalam *imagery*, seseorang melakukan latihan seperti halnya latihan fisik, hanya saja besarnya (*magnitude*) dikurangi, tetapi secara menyeluruh hal ini juga merupakan cermin (*mirroring*) dari aktifitas fisik. Dalam kegiatan ini

pada besaran yang lebih kecil, fungsi syaraf yang bekerja sesungguhnya sama dengan latihan fisik, hanya saja dalam latihan fisik besaran syaraf yang bekerja lebih besar. Pandangan ini didasari oleh pandangan teori psikoneuromuskular (*psychoneuromuscular*).

Latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain, tidak terkecuali seorang pemain basket pemula yang ingin menguasai suatu keterampilan yang kompleks (sulit) dalam cabang olahraga yang ditekuni. Karena dengan latihan *imagery* seorang pemain akan berlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut di dalam pikiran. Dalam proses latihan *imagery* seorang pemain akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran pemain dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan.

Setelah membaca beberapa literatur yang relevan serta berdasarkan analisa di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* permainan bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket siswa SMA N 1 Bantul”. Adapun alasan peneliti memilih SMA N 1 Bantul sebagai tempat penelitian, dikarenakan SMA N 1 Bantul merupakan salah satu sekolah yang memiliki prestasi dibidang olahraga khususnya cabang basket terbaik di Kabupaten Bantul. Banyak gelar juara

yang telah diraih oleh sekolah ini baik di tingkat Kabupaten maupun tingkat Provinsi, semua itu berkat pembinaan yang baik serta kerja keras latihan yang dilakukan oleh siswa-siswa sebagai pemain dan juga dukungan dari sekolah yang cukup besar.

Terkait dari berbagai prestasi di atas ada permasalahan yang sering dihadapi oleh sekolah ini dalam membentuk sebuah tim basket yang solid terkait pembibitan pada siswa kelas X, dimana di awal pembentukan tim rata-rata siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler basket masih belum banyak menguasai keterampilan dasar bola basket dengan baik, sehingga dibutuhkan kerja keras dari pelatih untuk dapat membentuk keterampilan dasar yang baik agar mereka menjadi pemain yang matang dari segi keterampilan maupun mental. Oleh sebab itu peneliti berniat melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* bagi para pemain pemula yang notabene masih duduk di kelas X tersebut, sehingga akan terbukti apakah benar latihan *imagery* ini dapat meningkatkan keterampilan *lay up shoot* mereka, sehingga pada akhirnya dapat juga menjadi salah satu solusi pelatih dalam memberikan latihan keterampilan-keterampilan lain dalam bola basket bagi pemain-pemain pemula. Melihat latar belakang masalah yang telah dijabarkan pada akhirnya peneliti mengambil judul untuk penelitian ini yaitu pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan teknik *lay up shoot* bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

Dengan mengetahui seberapa berpengaruhnya latihan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket ini peneliti dapat menyimpulkan apakah latihan *imagery* ini dapat dijadikan sebagai rujukan yang efektif dalam melatih keterampilan teknik dasar bola basket yaitu *lay up shoot* kepada pemain sehingga pemain dapat lebih mudah menguasai teknik ini dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Teknik *lay up shoot* memiliki gerakan yang cukup kompleks sehingga diperlukan terobosan baru menciptakan bentuk latihan sederhana yang efektif bagi pemain basket pemula yaitu dengan latihan *imagery*.
2. Banyaknya buku ataupun hasil penelitian yang menunjukkan hasil positif dari latihan *imagery* untuk meningkatkan penguasaan keterampilan pada cabang olahraga yang memiliki unsur-unsur gerak yang kompleks, tapi peneliti belum mendapati sebuah penelitian tentang bentuk latihan *imagery* pada pemain pemula untuk melatih keterampilan *lay up shoot* permainan bola basket.
3. Latihan *imagery* telah banyak dipraktikkan oleh para atlet dunia untuk mengembangkan keterampilan, dalam upaya menguasai keterampilan pada cabang olahraga dengan baik, tapi di Indonesia bentuk latihan ini belum banyak dilakukan khususnya pada penguasaan keterampilan *lay up shoot* untuk para pemain basket pemula.

4. Kesulitan pemain basket pemula menguasai keterampilan *lay up shoot* pada ekstrakurikuler bola basket siswa SMA N 1 Bantul.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket siswa SMA Negeri 1 Bantul.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang telah dijabarkan di atas, peneliti tidak meneliti semua permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah. Pembatasan masalah ini dirasa cukup penting sebagai acuan dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Penelitian ini dibatasi hanya mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* permainan bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket siswa SMA Negeri 1 Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

“Adakah pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket siswa SMA Negeri 1 Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket siswa SMA Negeri 1 Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh latihan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dan Pembina olahraga bola basket, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menyusun program latihan agar dalam memberikan pembinaan dan latihan menggunakan landasan yang ilmiah sehingga waktu latihan lebih efektif dan efisien sehingga mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
- b. Bagi siswa pada umumnya dan anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Bantul pada khususnya, dengan mengetahui pengaruh latihan *imagery* dan manfaat dari latihan ini diharapkan siswa dapat lebih mudah untuk menguasai keterampilan dasar dalam bola basket yang lain tidak terbatas hanya *lay up shoot* saja.
- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan permainan bola basket serta meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bola basket.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat *Imagery*

a. Pengertian *Imagery*

Istilah *imagery*, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara beragantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, pelatih dan atlet untuk menggambarkan teknik pelatihan mental yang kuat. Pada awal perkembangan latihan mental merupakan istilah yang dipakai untuk menggambarkan teknik latihan *imagery*, tetapi istilah ini hanya merujuk pada gambaran umum dari strategi berlatih dengan modalitas sensorik atau kognitif yang digunakan (Taylor & Wilson, 2005:1). Holmes & Collins (2001:1) mengatakan bahwa dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental *imagery* yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Menurut Hardy, Jones & Gould (1996:1), biasanya beberapa atlet menggunakan latihan *imagery* tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan rincian atas isi verbalitas sebagai inti dari latihan *imagery*. Namun gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan. Taylor & Wilson (2005:2) menegaskan bahwa kekuatan *imagery* terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk

menangani teknik olahraga tertentu agar atlet dapat meningkatkan penampilannya.

Guillot & Collet (2008:2) menegaskan bahwa script latihan *imagery* merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan *imagery* yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengkomunikasikannya. Menurut Taylor & Wilson (2005:2) sebelum atlet memulai sesi *imagery*, script dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan. Sebagai contoh, penelitian Bell, Skinner & Fisher (2009:2) memakai script untuk memandu latihan *imagery* tiga pemain golf dan ditemukan hasil yang efektif dalam menempatkan bola pada sasaran. Namun, praktisi psikologi olahraga harus menyadari bahwa pengalaman pribadi dan hasil dapat bervariasi antara individu dan individu yang lain (Murphy & Jowdy, 1992:2).

Selama berlangsungnya *imagery* otak berproses dan berfungsi menurut Marks (1993:2) hasil penelitian telah melaporkan bahwa ketika individu terlibat dalam *imagery* otaknya menafsirkan gambar yang identik dengan situasi stimulus yang sebenarnya. *Imagery* sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan pelaku mengalaminya secara internal dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka. Vealey & Greenleaf (2006:2) menjelaskan bahwa *imagery* dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman internal baru

dengan menyusun potongan-potongan gambar dalam berbagai bentuk. Tujuan dari latihan mental *imagery* untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga atlet merasa secara akurat seolah-olah benar-benar melakukan olahraga (Holmes & Collins, 2001:2). Menurut Vealey & Greenleaf (1998:3) semua indera penting dalam mengalami kejadian apa yang dibayangkan, oleh karena itu untuk membantu menciptakan sebuah kejadian tertentu, dalam penyusunan *imagery* harus memasukkan sebanyak mungkin perhatian panca indera. Ini menekankan bahwa *Imagery* mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan.

Imagery is actually a form of simulation, it is similar to a real sensory experience (e.g., seeing, feeling, or hearing), but entire experience occurs in the mind, artinya *imagery* adalah sebuah bentuk simulasi, hal ini mirip dengan pengalaman sensorik yang nyata (misalnya melihat, merasakan, atau mendengar), tetapi seluruh pengalaman tersebut terjadi dalam pikiran (Robert S. Weinberg and Daniel Gould, 2003:284).

Terry Orlick dikutip oleh David Yukleson (dalam Singgih D. Gunarsa: 2004:103), *imagery* merujuk pada proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya. *Imagery can be defined as an experience that mimics a real experience, where we are consciously aware of forming and seeing an image and can involve the use of our other senses* artinya *imagery* dapat

didefinisikan sebagai pengalaman yang meniru pengalaman nyata, dimana kita secara sadar membentuk dan melihat dan dapat melibatkan indra kita yang lainnya (Leslie dkk, 2010:1).

Imagery is form of simulation. it is a method of using all the senses to create or recreate an experience in the mind artinya imagery adalah bentuk simulasi. itu adalah metode yang menggunakan semua indera untuk membuat atau menciptakan sebuah pengalaman dalam pikiran (Andy Cale dan Roberto Forzoni, 2004:121). Robin S. Vealay dan Susan M. Walter (seperti dikutip dalam Jean M. Williams, 1993: 201-202) menyatakan:

Imagery may be defined as using all the senses to recreate or create an experience in the mind. This definition contains three keys to understanding imagery, (1) Imagery as recreating or creating : Through imagery we are able to recreate as well as create experience in our mind. we recreate experiences all the time. (2) Imagery as a polysensory experience : The second key to understanding imagery is realizing that imagery can and should involve all the senses, or that it is a polysensory experience. Although imagery is often termed "visualization" or "seeing with the mind's eye," sight is not the only significant sense. All of our senses are important in experiencing events. Images can and should include as many senses as possible including visual, auditory, olfactory, gustatory, tactile, and kinesthetic senses. (3) Imagery as the absence of eksternal stimuli : The third important characteristic of imagery is that it requires no external stimulus antecedents. Imagery is a sensory experience that occurs in the mind without any environmental props.

Artinya *imagery* dapat didefinisikan, menggunakan semua indera untuk menciptakan atau membuat sebuah pengalaman dalam pikiran. Definisi ini mengandung tiga kunci untuk memahami *Imagery*. (1) *Imagery sebagai sebuah proses menciptakan atau membuat* : Melalui *imagery* kita mampu menciptakan serta menciptakan pengalaman dalam

pikiran kita. kita menciptakan pengalaman setiap saat. (2) *Imagery* sebagai suatu pengalaman polysensory : *imagery* sebagai suatu pengalaman *polysensory* : Kunci kedua untuk memahami *imagery* adalah menyadari bahwa *imagery* dapat dan harus melibatkan semua indera, dimana semua itu adalah pengalaman polysensory. *Imagery* walaupun sering disebut "visualisasi" atau "melihat dengan mata pikiran," adalah pandangan bukan sebuah satu-satunya pengertian dari *imagery*. Semua indera kita sangat penting dalam mengalami kejadian pada proses *imagery*. *Imagery* dapat dan harus melibatkan indera sebanyak mungkin termasuk penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, peraba, dan indra kinestetik. (3) *Imagery* sebagai tidak adanya rangsangan eksternal : Karakteristik penting *imagery* yang ketiga adalah bahwa *imagery* tidak memerlukan rangsangan luar awal. Citra adalah pengalaman indra yang terjadi dalam pikiran tanpa alat peraga lingkungan.

Melihat dari berbagai pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian dari *imagery* adalah salah satu bentuk latihan mental yang menyertakan berbagai indera pada saat membentuk suatu gambar dalam pikiran (pada saat melakukan *imagery*) sehingga semua indera secara intens mengalami kejadian pada proses *imagery* ini seperti menggunakannya secara nyata. Dimana latihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga baik dalam proses berlatih maupun pada saat tampil dalam sebuah pertandingan atau kompetisi.

b. Teori-teori Tentang Proses Kerja *Imagery*

Banyak teori yang menjelaskan bagaimana proses *imagery* bekerja pada tubuh manusia. Pada dasarnya pikiran kita adalah alat pengontrol tubuh kita sendiri, ini merupakan sebuah pemikiran yang masuk akal dimana hubungan pikiran dan tubuh manusia merupakan hubungan yang sangat penting dan juga esensial. Hubungan ini terjadi apakah anda benar-benar melaksanakan tugas atau hanya berfikir untuk melakukan salah satu. Salah satu penelitian yang terkenal adalah penggunaan elektroda pada kaki-kaki atlet ski salju pegunungan alpine untuk menguji otot mirip dengan impuls listrik yang dihasilkan selama gerakan yang sebenarnya. Hasil dari percobaan tersebut sangat jelas menunjuk bahwa saat pemain ski itu duduk dan hanya memikirkan saat dia bermain ski menurun, pola serupa ditemukan pada otot seolah-olah dia telah benar-benar bermain ski. Dengan membayangkan dan memvisualisasikan diri anda bermain sepak bola, otot akan anda gunakan untuk melakukan tugas fisik yang dirangsang pada tingkat yang sangat rendah. Aktivasi otot halus ini tidak cukup kuat untuk menghasilkan gerakan yang sebenarnya anda bayangkan, tapi rangsangan tidak berfungsi untuk membentuk cetak biru bagi gerakan atau keadaan tertentu. Dengan menciptakan informasi sensorik yang tepat yang memberikan kontribusi untuk keberhasilan pelaksanaan keterampilan perilaku yang benar untuk situasi tertentu, anda akan memperkuat cetak biru sehingga menjadi lebih mungkin bahwa anda serius meningkatkan standar kinerja anda, anda akan

membutuhkan untuk mengembangkan keterampilan membayangkan secara efektif baik unsur-unsur teknis dan taktis dari sepakbola (Andy Cale dan Roberto Forzoni, 2004:120).

Sheikh & Korn (1994:4) menyatakan bahwa para psikolog olahraga telah berusaha untuk menjelaskan mekanisme dan cara kerja *imagery*. Tidak ada satupun teori yang bisa menjelaskan efektivitas latihan *imagery* secara komprehensif. Sehingga lahirlah beberapa teori, seperti teori “perhatian-kegairahan” yang berusaha menjelaskan latihan *imagery* dengan menggabungkan komponen kognitif dan fisiologis. Teori ini menjelaskan bahwa *imagery* merupakan teknik untuk mempersiapkan kinerja atlet yang terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis. Teori *imagery* ini menjelaskan bahwa domain kognitif dapat membantu atlet fokus pada tugas dengan isyarat yang relevan sebagai rangsangan tidak relevan, yang menjauhkan kinerja yang diharapkan. Melalui teknik mental ini, atlet juga menjadi sadar tentang kondisi fisiologisnya sehingga dapat mengurangi hambatan yang terkait dengan tindakan motorik, dan meningkatkan perhatian terhadap isyarat untuk respon motorik. Menurut Sheikh & Korn (1994: 5) kondisi ini diasumsikan telah terjadi keadaan gairah yang optimal untuk mencapai kinerja puncak, dan *imagery* dapat memfasilitasi apa yang terjadi pada diri atlet untuk mencapai tingkat gairah yang optimal.

Menurut Grouios, 1994; Hecker & Kaczor, 1988; Janssen & Sheikh, 1994; Murphy & Jowdy; 1992 dalam (Richard H.cox, 2002 : 264) sementara banyak penelitian telah dipublikasikan hal-hal yang berhubungan dengan keefektifan latihan *imagery* dan latihan mental dalam olahraga. Para psikolog olahraga tahu tentang sedikit alasan mengapa latihan *imagery* dan mental menjadi latihan yang efektif dan bagaimana cara kerjanya. Mengapa harus berlatih mental atau pencitraan sebuah tugas fisik yang mengakibatkan peningkatan belajar dan kinerja? Beberapa penjelasan yang mungkin dapat menjadi jawaban pertanyaan dasar ini telah disampaikan. Secara singkat dapat dijelaskan dengan berbagai teori yaitu :

1) Teori *Psychoneuromuscular*

Teori psychoneuromuscular berpendapat bahwa *Imagery* hasil alam bawah sadar pola neuromuskulernya identik dengan pola-pola yang digunakan selama gerakan sebenarnya. Meskipun membayangkan bahkan tidak mengakibatkan sebuah gerakan yang berlebihan dari otot-otot, perintah subliminal eferen (syaraf motorik alam bawah sadar) dikirim dari otak ke otot-otot. Dalam arti, sistem neuromuskular diberikan kesempatan untuk 'praktek' pola gerakan tanpa benar-benar otot itu bergerak. Teori Pysychoneuromuscular adalah penjelasan paling masuk akal untuk mengapa citra memfasilitasi kinerja fisik dan belajar.

2) Teori Belajar Simbol

Teori belajar simbol berbeda dari teori psychoneuromuscular dalam subliminal aktivitas listrik dalam otot-otot tidak diperlukan. Latihan mental dan citra bekerja karena individu secara harfiah merencanakan tindakannya terlebih dahulu. Urutan mental, tujuan tugas, dan alternatif solusi dianggap kognitif sebelum respon fisik yang diperlukan. Shortstop dalam bisbol menyediakan contoh yang sangat baik untuk teori ini dalam praktiknya. Sebelum masing-masing lemparan untuk pemukul, shortstop ulasan kognitif dalam pikirannya berbagai peristiwa mungkin dan respon yang tepat untuk masing-masing peristiwa. Jika ada dalam satu out di babak kedelapan, pangkalan dimuat, dan nilai terikat, pemain shortstop akan tergantung

pada jenis bola yang datang kepadanya. Dengan berlatih mental berbagai rangsangan dan mungkin tanggapan sebelum masing-masing lemparan, shortstop dapat meningkatkan peluang menciptakan bermain yang benar

3) Teori Gabungan Perhatian dan Gairah

Teori gabungan perhatian dan gairah . menggabungkan aspek-aspek kognitif simbolis belajar teori dengan aspek fisiologis teori psychoneuromuscular. Citra berfungsi untuk meningkatkan kinerja dalam dua cara. Dari perspektif physiological, citra dapat membantu atlet untuk menyesuaikan tingkat gairah untuk kinerja optimal. Dari perspektif kognitif, citra dapat membantu atlet untuk selektif hadir untuk tugas di tangan. Jika atlet menghadiri ke gambar tugas-relevan, dia cenderung tidak akan terganggu oleh gambar tidak relevan, ia cenderung tidak akan terganggu oleh rangsangan yang tidak relevan. Dalam analisis akhir, teori yang terbaik mungkin eklektik di alam dan mencakup unsur-unsur dari semua teori tiga (atau lebih). Dari perspektif logis, itu akan tampak tidak praktis untuk mengecualikan mendukung salah satu dari teori-teori yang lain

Suinn (dalam Weinberg dan Gould, 2003:286) mengembangkan teknik peningkatan kognitif disebut visuomotor perilaku latihan “*visuomotor behavioral rehearsal*” (VMBR), menggabungkan relaksasi progresif dan praktik latihan mental *imagery*. Lebih khusus praktik VMBR terdiri dari tiga tahap : (1) atlet mencapai keadaan rileks dengan cara teknik relaksasi progresif, (2) latihan mental yang relevan dengan kebutuhan dan tuntutan olahraga masing-masing atlet, dan (3) praktik keterampilan fisik khusus dalam kondisi simulasi gerak. Menurut Onestak (1997) pelatihan VMBR dapat meningkatkan kinerja berbagai tugas olahraga termasuk menembak lemparan bebas dalam permainan bolabasket. Behncke (2004:8) menegaskan bahwa latihan melalui proses VMBR yang digabungkan dengan keterampilan tertentu selama pelatihan mental, kemudian dikoordinasikan komponen *imagery* dengan kinerja fisik dapat

meningkatkan terjadinya penyesuaian antara apa yang dibayangkan dengan keterampilan yang akan dilakukan.

Banyak sekali teori yang menjelaskan bagaimana *imagery* bekerja diantaranya adalah teori *Psychoneuromuscular* yang menyatakan bahwa pada saat latihan *imagery* dilakukan pola syaraf yang terbentuk sesama seperti pola syaraf yang terbentuk ketika seorang melakukan aktifitas olahraga sebenarnya. Selanjutnya adalah teori belajar simbol yang menyatakan bahwa dengan *imagery* tubuh mencoba secara harfiah merencanakan tindakannya terlebih dahulu. Urutan mental, tujuan tugas, dan alternatif solusi dianggap kognitif sebelum respon fisik yang diperlukan, dan yang terakhir adalah teori gabungan perhatian dan gairah dimana dalam teori ini menjelaskan bentuk latihan *imagery* dengan penggabungan antara unsur mental dan fisik. Dengan melihat beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian telah dilakukan yang membuktikan bahwa latihan *imagery* dapat berguna dalam peningkatan dan pengembangan ketrampilan seseorang yang ingin belajar suatu keterampilan tertentu pada cabang olahraga tertentu atau bahkan meningkatkannya agar tercipta suatu hasil yang optimal.

c. Mekanisme Saraf *Imagery*

Kosslyn, Ganis & Thompson (2001: 638) mengatakan bahwa selama latihan mental, jalur *neuromotor* yang sama yang terlibat dalam pelaksanaan aktivitas tugas motorik fisik tertentu diaktifkan. Program motorik di *korteks motorik*, yang bertanggung jawab untuk gerakan,

kemudian diperkuat sebagai hasil dari jalur saraf selama latihan mental *imagery*. Akibatnya, *imagery* mental dapat membantu dalam pembelajaran keterampilan dengan meningkatkan pola koordinasi yang tepat dan dengan priming motor neuron yang sesuai dari otot-otot yang diperlukan untuk melaksanakan tugas motorik tertentu. Singkatnya, menurut Halgren, Dale, Sereno, & Tootell (1999:10) latihan mental mengaktifkan kegiatan perifer, yang memberikan informasi aferen ke *korteks motorik* yang berfungsi untuk memperkuat program motorik. Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa dengan perkembangan teknologi neuroimaging, peneliti dapat menguji berbagai teori *imagery*. Para peneliti telah mengambil langkah-langkah untuk menunjukkan bahwa *imagery* mental menggabungkan mekanisme syaraf yang sama yang digunakan dalam memori, emosi, dan kontrol motor. *Korteks* motor utama, yang merupakan bagian dari *lobus frontal*, bekerja dalam hubungan dengan daerah pra-motor untuk merencanakan dan melaksanakan gerakan. Banyak peneliti telah menunjukkan bahwa area *korteks* yang diaktifkan dalam gerakan kontrol juga memainkan peran dalam *imagery* bermotor (Klein, dkk, 2000: 10).

Penelitian *neuroimaging* telah menunjukkan bahwa *korteks premotor* manusia diaktifkan ketika manusia mengamati tindakan orang lain, yang mungkin menandakan keberadaan *mirror-neuron* dalam otak manusia. Rizzolatti, Fogassi & Gallese (2001: 846) dalam penelitiannya berhasil menemukan bahwa subpopulasi neuron, sekarang yang disebut

mirror-neuron, di *korteks premotor* daerah otak merespon selektif ketika binatang melakukan tindakan tertentu dengan tangan mereka dan ketika hewan mengamati tindakan yang sama yang dilakukan oleh orang lain. Hal ini masuk akal bahwa *mirror-neuron* terlibat dalam *imagery* motor, didasarkan pada gagasan bahwa atlet sering mengubah gambar dengan membayangkan apa yang akan mereka lihat apakah benda yang dimanipulasi agar sesuai dengan *imagery* yang diinginkan (Kosslyn, dkk, 2001: 638).

Berdasarkan hasil pemeriksaan menyeluruh terhadap berbagai literatur terkait, para peneliti telah memberikan dukungan untuk proposisi bahwa latihan mental saja mungkin cukup untuk mempromosikan aktivitas dari sirkuit saraf yang terlibat dalam tahap awal belajar keterampilan motorik baru (Martin dkk, 1999: 11). Kosslyn, dkk, (2001: 639) mengatakan para peneliti telah mengemukakan, peningkatan aliran darah di daerah otak menunjukkan bahwa simulasi mental gerakan mengaktifkan beberapa struktur saraf pusat yang dibutuhkan untuk gerakan fisik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa proses saraf yang terjadi di dalam otak manusia dapat menjadi dasar dan lebih menjelaskan bahwa *imagery* terjadi melibatkan proses sistem saraf di otak.

d. Latihan *Imagery* dan Peningkatan Kinerja Gerak Olahraga

Menurut Taylor & Wilson (2005: 15) ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Secara khusus, Moritz, dkk, (1996: 15) mengemukakan bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja ketika atlet berlatih strategi umum dan taktik, dan keterampilan khusus dengan menggunakan *self-talkpositif*, dan kinerja secara keseluruhan. Lebih lanjut ditegaskan olehnya bahwa latihan mental *imagery* dapat digunakan untuk memfasilitasi respon yang efektif terhadap stres kompetitif dan emosi, dan menghasilkan perasaan kinerja yang sukses dan mencapai tujuan yang diinginkan. Robin, dkk, (2007: 18) meneliti efek dari pelatihan *imagery* pada peningkatan kinerja keakuratan keterampilan layanan motor pengembalian servis dalam permainan tenis. Surbug, Porretta, & Sutlive (1995:18) mengkaji efek dari latihan *imagery* sebagai bentuk tambahan dari latihan / praktik untuk belajar dan kinerja tugas gerak melempar. Hasilnya menunjukkan bahwa dari tujuh sesi pelatihan / pengujian peserta secara periodik subjek coba yang diberikan latihan praktik *imagery* menampilkan kinerja yang lebih besar pada tugas keterampilan motorik daripada orang-orang yang tidak terlibat dalam latihan *imagery*.

Berbagai uraian hasil penelitian di atas mempertegas bahwa selain berbagai kajian teoritis latihan *imagery* menjelaskan dapat meningkatkan

keterampilan gerak cabang olahraga tertentu, juga secara empiris (hasil penelitian teori-teori itu berhasil dibuktikan).

2. Hakikat Permainan Bola Basket

Menurut Sumiyarsono (2002:1) bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang beregu. Permainan bola basket ini dimainkan oleh 2 tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya. Lebih lanjut Sumiarsono (2002: 1) bahwa dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat oleh tanah, lantai, dan papan yang keras.

Menurut Wissel (1996:2) bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim dan mempunyai tujuan mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa dan bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dan *men-dribble*. Permainan bola basket termasuk cabang beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri atas *footwork* (olah kaki), *shooting* (menembak). *Passing* (operan), dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

3. Hakikat Lay Up Shoot

a. Pengertian Lay Up Shoot

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-

lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuju kearah basket. Dalam melakukan tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua tau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran (Sumiyarsono, 2002:35).

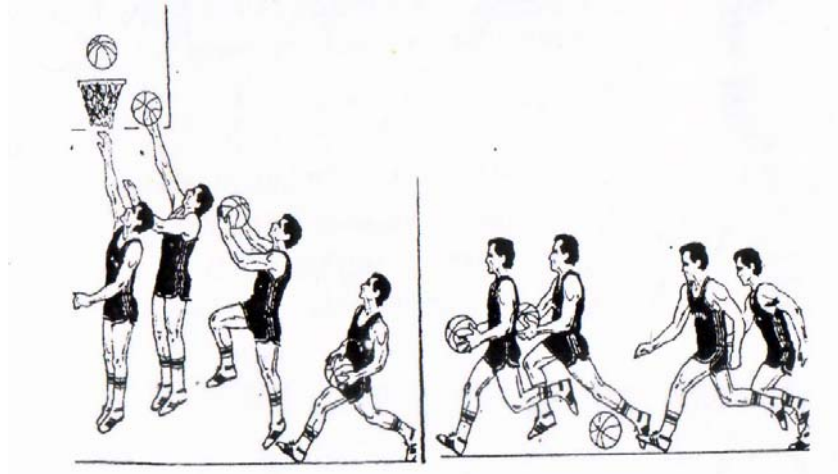
b. Pelaksanaannya Teknik *Lay Up Shoot*

Selanjutnya Sumiyarsono (2002:36) menjelaskan bagaimana pelaksanaan melakukan *lay up shoot* dengan benar, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- 2) Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.
- 3) Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil sebaiknya dipantulkan papan disekitar garis tegak pada petak kecil yang tergambar pada papan basket.

Sesuai dengan peraturan permainan bolabasket, setiap pemain yang menerima bola saat melayang diperbolehkan melanjutkan dengan dua langkah. Langkah tersebut dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Apabila tolakan pertama dengan kaki kanan, kemudian kaki kiri dan diakhiri dengan kaki kanan.
- 2) Apabila tolakan pertama menggunakan kaki kiri, kemudian kaki kanan diakhiri dengan kaki kiri.



Gambar 1. Langkah Teknik *Lay Up Shoot*
(Timmus, 1993: 58-59)

c. Kesalahan yang Mungkin Terjadi Pada Saat Melakukan *Lay Up Shoot*

Sumiyarsono (2002 : 36) menjelaskan kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi saat seorang pemain melakukan teknik *lay up shoot* diantaranya sebagai berikut :

- 1) Langkah pertama terlalu tinggi, sehingga berakibat kehilangan keseimbangan badan saat menumpu.
- 2) Saat menerima bola tidak dalam keadaan melayang, sehingga dimungkinkan dianggap tidak melakukan tembakan lay up, bahkan dapat dikenakan pelanggaran.
- 3) Saat melepaskan bola dengan kekuatan besar, hal tersebut terjadi akibat dari pelepasan bola yang tidak pada titik tinggi badan.
- 4) Saat melayang kaki yang tidak digunakan untuk menumpu terlalu aktif (tidak digantung).

4. Hakikat Karakteristik Siswa SMA

Siswa menengah atas rata-rata usianya 15-18 tahun. Menurut Elizabet Hurlock (1994:206) awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 sampai 18 tahun.

a. Secara fisik

Pada masa ini, tinggi dan berat badan bertambah, tinggi badan siswa putra biasanya lebih tinggi dari siswa putri karena otot siswa

putra tumbuh lebih besar dari pada otot siswa putri. Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi terlihat terlalu panjang (Elizabeth Hurlock, 1994: 210-211)

b. Secara mental

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar. Pada usia ini pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku lebih besar dibanding pengaruh keluarga. Misalnya pada model pakaian yang sama dengan anggota kelompok populer. Pada masa ini wawasan sosial siswa sudah semakin membaik. Pada masa remaja ini disebut “tahap pelaksanaan formal” dalam kemampuan kognitif. Pada masa ini siswa mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan suatu hipotesis atau proposisi, jadi ia dapat memandang suatu masalah dari berbagai sudut pandang dan menyelesaikannya dengan mengambil banyak faktor sebagai pertimbangan (Elizabeth Hurlock, 1994: 225).

5. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dikembangkan atas pelaksanaan kurikulum. Kurikulum mempunyai pengertian dalam arti luas yaitu seluruh kegiatan yang dikembangkan oleh pihak sekolah, diperuntukkan bagi peserta didik dengan bimbingan guru (Dirto Hadisusanto, dkk 1995: 118). Sehingga ada tiga macam pelaksanaan kurikulum meliputi kegiatan intrakurikuler, kegiatan ko-kurikuler, dan kegiatan ekstrakurikuler (Dirto Hadisusanto, dkk 1995:118). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah yang dilakukan diluar maupun didalam sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Dirto Hadisusanto, dkk 1995:118). Kegiatan ekstrakurikuler biasanya banyak diminati oleh

siswa terutama kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Menurut pengamatan siswa lebih memilih ekstrakurikuler olahraga biasanya karena gemaran olahraga tertentu sehingga siswa merasa senang dan memiliki motivasi untuk memperdalam kemampuannya. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pramuka, ekstrakurikuler musik, tari, beladiri, olahraga dan sebagainya sesuai dengan yang dikembangkan di sekolah masing-masing.

Menurut Yudha M Saputra (1998:6) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah Dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas, 2003: 16).

Dalam kurikulum Sekolah Menengah Umum, Depdikbud (1994, 14) menyebutkan :

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler

berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Kegiatan-kegiatan untuk lebih memantapkan pembentukan kepribadian, seperti : Kepramukaan, UKS, Olahraga, Palang Merah, Kesenian dan kegiatan lainnya yang diselenggarakan juga dengan menggunakan waktu diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program. Kegiatan-kegiatan tersebut diatas juga untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan kebutuhan lingkungan.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Wiliamstron dalam Yudha. M. Saputra (1998: 16) tujuan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Hal ini sejalan dengan yang ditetapkan Depdikbud dalam Yudha. M. Saputra (1998/1999: 16) bahwa sasaran program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan. Selain itu ekstrakurikuler bertujuan menumbuh kembangkan peserta didik yang sehat dan rohani, bertakwa kepada Tuhan YME, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar, serta menanamkan sikap warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Umum agar siswa dapat menambah keterampilan-keterampilan tertentu atau pengetahuan-pengetahuan lain di luar jam pelajaran sekolah. Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler akan sangat bermanfaat bagi siswa.

c. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagaimana yang diharapkan Depdikbud 1994 (dalam Agus Sasono Putra, 2004:16) adalah sebagai berikut : melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa memperoleh kesempatan melakukan aktivitas jasmani yang lebih luas karena dilakukan diluar jam tatap muka. Hal yang mendukung dalam pencapaian pendidikan jasmani adalah penanaman sikap mental dalam hal disiplin, kemampuan bekerjasama dengan orang lain, kejujuran, sportivitas, menaati peraturan yang berlaku dan percaya diri terutama diterapkan pada saat latihan dan saat bermain olahraga. Sebagaimana pernyataan berikut bahwa :

Tujuan olahraga untuk membentuk manusia indonesia yang pancasilais yang fisiknya kuat dan sehat serta berprestasi tinggi yang memiliki kemampuan mental dan kemampuan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera.

Jadi, olahraga adalah salah satu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah dan rokhaniah pada tiap manusia (Engkos Kosasih, 1993: 9).

Kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan dengan adanya keterbatasan waktu pada setiap mata pelajaran sehingga perlu danya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif.

6. Tinjauan Latihan *Imagery* dan Peningkatan Keterampilan Teknik *Lay Up Shoot*

Latihan *imagery* merupakan salah satu jenis latihan yang telah banyak digunakan oleh para atlet-atlet dunia untuk membantu meningkatkan kemampuan fisik maupun teknik dalam latihan seperti pernyataan Weinberg (2003: 284). Selama bertahun-tahun atlet telah berlatih mental atau berlatih keterampilan motorik mereka, bahkan banyak literatur yang sering menyebutnya sebagai “latihan mental” (untuk membedakan dengan latihan fisik), telah banyak dibahas dalam berbagai kesempatan (*misalnya, richardson, 1967a, 1967b; weinberg, 1981*) dan telah menjadi sebuah tradisi panjang dalam olahraga dan psikologi latihan.

Menurut Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000 : 190-191) dengan mengembangkan kemampuan *imagery*, kondisi fisik dan psikis seseorang akan menjadi lebih baik. Hal ini disebabkan latihan imageri berdampak 1) Meningkatkan Konsentrasi, 2) Meningkatkan rasa percaya diri, 3) mengendalikan respon emosional, 4) Memperbaiki latihan keterampilan, 5) Mengembangkan strategi, 6) Mengatasi rasa sakit. Dengan melihat keenam manfaat latihan *imagery* tersebut jelas bahwa salah satu manfaat latihan *imagery* adalah dapat memperbaiki keterampilan sehingga kemungkinan besar penguasaan latihan keterampilan *lay up shoot* pada bolabasket bagi pemain pemula dapat mudah dikuasai dengan latihan *imagery*.

Seorang pemain basket dapat meningkatkan keterampilan mereka secara keseluruhan melalui latihan *imagery*, Misalnya, pemain yang ingin

meningkatkan kemampuan menembak mereka dapat mengambil beberapa menit dan “membayangkan” menjadi penembak sukses. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan “merasa” dengan latihan *imagery* (Buckles, 2004:1). *Latihan imagery* telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan penguasaan teknik maupun taktik seorang atlet hal ini dibuktikan oleh seorang bintang basket dunia Michael Jordan yang telah sukses dalam karirnya di dunia basket salah satunya berkat latihan imageri, *Michael Jordan once said, “I visualized where I wanted to be, what kind of player I wanted to become. I knew exactly where I wanted to go, and I focused on getting there,* artinya Michael Jordan pernah berkata, "Saya membayangkan di mana saya ingin menjadi, jenis pemain yang saya inginkan. Saya tahu persis di mana saya ingin pergi dan saya berfokus untuk mendapatkannya".

Selanjutnya menurut Singgih D. Gunarsa (2004:104) Dwight Stones, seorang atlet loncat tinggi anggota tim olimpiade Amerika Serikat, menggunakan banyak waktu untuk melakukan *imagery* mental dalam melatih keterampilannya. Di dalam pikirannya, ia membayangkan dirinya melakukan urutan-urutan mulai dari gerakan-gerakan menekan bagian dari tapak kaki ke tanah atau lantai, dilanjutkan dengan gerakan-gerakan berikutnya, sampai kemudian berhasil melewati mistar.

Dengan melihat dari beberapa pendapat dan literatur di atas dapat diambil dua kesimpulan yang *pertama* bahwa latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan ketrampilan suatu gerakan dalam

berbagai cabang olahraga yang memiliki tingkat kekomplekan gerakan yang cukup banyak, tidak terkecuali cabang olahraga basket dalam hal ini penguasaan keterampilan *lay up shoot*. Kesimpulan *kedua* yaitu latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam bolabasket.

B. Penelitian yang Relevan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suji Pratiwi (2012), yang berjudul “Pengaruh Latihan Membayangkan Dalam Ketepatan Menembakkan Bola” hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan hasil menembakkan bola ke gawang antara kelompok yang mendapatkan latihan membayangkan dan kelompok yang tidak mendapatkan latihan membayangkan dengan $Z = -2,175$, $p = 0,030$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan ketepatan menembak bola antara kelompok yang mendapatkan latihan membayangkan dengan yang tidak mendapatkan latihan membayangkan.

C. Kerangka Berfikir

Lay up shoot merupakan salah satu keterampilan dasar menembak yang harus dikuasai oleh setiap pemain basket. Keterampilan ini akan sangat diperlukan oleh seorang pemain basket dalam sebuah permainan untuk mencetak poin dengan lebih peluang yang sangat besar. Karena tembakan ini dilakukan dekat dengan ring basket sehingga idealnya pemain akan lebih mudah mencetak poin dibandingkan dengan jenis tembakan lain yang memiliki jarak yang agak jauh dari ring basket untuk melakukannya. Namun pada praktiknya sering seorang pemain gagal melakukan keterampilan *lay up shoot*

dalam sebuah permainan, banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah tingkat keterlatihan pemain tersebut dalam menguasai keterampilan *lay up shoot*.

Pemain pemula biasanya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menguasai keterampilan *lay up shoot*, dikarenakan keterampilan ini memiliki tingkat kekompleksan gerakan dalam rangkaian gerakannya sehingga perlu latihan yang berulang-ulang untuk dapat menguasainya. Latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu seorang pemain pemula untuk dapat menguasai suatu keterampilan dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik tersebut.

Latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain ataupun atlet dan tidak terkecuali seorang atlet pemula yang ingin menguasai suatu keterampilan yang memiliki kekompleksan gerak dalam cabang olahraga yang dia tekuni. Karena dengan latihan *imagery* ini seorang pemain akan berlatih bagaimana cara melakukan keterampilan tersebut dalam pikirannya meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh tersebut akan terbiasa pada suatu teknik tersebut dalam pikirannya sehingga gerakan-gerakan yang telah tersimpan dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih keterampilan sesungguhnya di lapangan.

D. Hipotesis

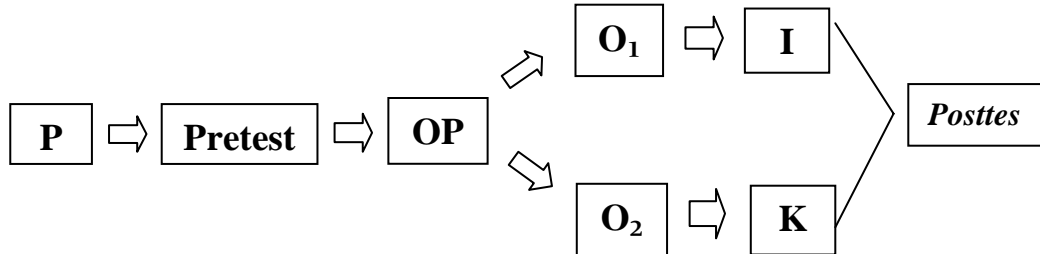
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis, sebagai berikut:

“Ada pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* permainan bolabasket siswa peserta ekstarkurikuler bola basket siswa SMA Negeri 1 Bantul”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan (*treatment*) yang sudah dibuat pada kelompok *eksperimen*. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2010:107). Adapun desain penelitian ini menggunakan “*Pretest-Posttest Control Group Design*” dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain penelitian tersebut divisualisasikan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

- P : Populasi Penelitian
- Pre-test* : Tes Awal
- OP : *Ordinal pairing*
- O₁ : Kelompok Eksperimen
- O₂ : Kelompok Kontrol
- I : Program Latihan *Lay up shoot* ditambah dengan Latihan *Imagery*
- K : Program Latihan *Lay up shoot* tanpa ditambah Latihan *Imagery*
- Post-tes* : Tes Akhir

B. Tempat dan Pengambilan Data

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bantul, yang beralamat di Jalan Wakhid Hasyim, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul.

2. Pengambilan Data

Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dengan 6 kali tatap muka, dengan frekuensi 2 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu hari Rabu dan Jumat pukul 15:30 sampai dengan pukul 17:30 WIB. Berlangsung mulai tanggal 1 Mei 2013 sampai dengan 1 Juni 2013.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul yang berjumlah 34 siswa.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena sampling yang digunakan tidak semua siswa peserta ekstrakurikuler namun siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul yang masih pemula dimana rata-rata didominasi oleh siswa kelas X. Jumlah siswa / pemain yang diambil sebanyak 20 pemain basket putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bantul. Sampel dalam penelitian ini belum pernah mengikuti pertandingan atau kejuaraan tingkat provinsi.

Seluruh sampel tersebut kemudian dikenai *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment*. Tes yang digunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun dimana tes ini juga digunakan pada *pos-ttest*. Setelah dilakukan *pre-test* sampel tersebut dirangking nilai *pre-test*nya, kemudian untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakanlah teknik sampling dengan cara *ordinal*, cara ini dilakukan dengan memilih nomor-nomor genap atau gasal atau kelipatan tertentu.

Langkah-langkah menentukan kelompok dengan cara *ordinal pairing*:

- a. Membuat daftar yang berisi semua subjek yang akan diselidiki lengkap dengan nomor urutnya, dalam penelitian ini berupa hasil perangkingan pretest semua sampel.
- b. Mengambil nomor-nomor tertentu, misalnya nomor gasal atau genap atau kelipatan tertentu seperti nomor gasal 1, 3, 5, 7, dan seterusnya, atau nomor genap 2, 4, 6, 8, dan seterusnya, atau juga nomor dengan kelipatan 2 seperti 2, 4, 8, 16, 32, dan seterusnya, namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan nomor gasal untuk memilih kelompok *eksperimen* dan nomor genap untuk kelompok *kontrol* dengan anggota masing-masing kelompok berjumlah 10 siswa.

Tabel 1. Kelompok Eksperimen

NO	No.Urut	Skor
1	1	6
2	3	5
3	5	5
4	7	3
5	9	2
6	11	1
7	13	0
8	15	0
9	17	0
10	19	0

Tabel 2. Kelompok Kontrol

NO	No.Urut	Skor
1	2	6
2	4	5
3	6	4
4	8	3
5	10	2
6	12	1
7	14	0
8	16	0
9	18	0
10	20	0

Dengan melihat proses pengelompokan di atas dapat dipastikan bahwa kedua kelompok tersebut sebelum diberikan perlakuan merupakan

kelompok yang berangkat dari tolok ukur yang sama. Apabila pada akhir setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan, maka hal ini benar-benar hanya disebabkan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan satu variabel bebas, yaitu latihan *imagery* dan satu variabel terikat yaitu kemampuan *lay up shoot*. Kedua variabel tersebut perlu dijelaskan secara operasional agar tidak terjadi kesalahan penafsiran dalam pembahasan penelitian ini. Adapun batasan operasional variabel-variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Variabel Bebas

Latihan *Imagery lay up shoot* adalah sebuah latihan visualisasi gerakan dari teknik *lay up shoot* dimana siswa diberikan tiga tahapan penguasaan teknik *lay up shoot* dengan latihan *imagery* berupa latihan keterampilan awal , latihan *imagery* dengan kata pemicu/kata kunci, dan yang terakhir adalah latihan keterampilan disertai dengan penggunaan kata pemicu/kata kunci. Latihan *imagery* dalam penelitian ini dilakukan sebelum sesi latihan inti, dilakukan selama 6 kali tatap muka dengan durasi latihan kurang lebih 10-15 menit setiap kali tatap muka, dengan beberapa perubahan posisi sesuai tahapan latihan *imagery* yang sudah dirancang dengan panduan dari pelatih sebagai berikut:

- a) Keterampilan awal : siswa diberikan tiga tahapan latihan meliputi pengaturan posisi awal sebelum melakukan *lay up shoot*, latihan *lay up shoot* dengan gerakan lambat menekankan pada irama langkah, dan yang

terakhir melakukan latihan *lay up shoot* dengan keseluruhan gerakan yang sebenarnya diikuti dengan penguatan memvisualisasikan gerakan setiap kali akan melakukan *lay up shoot*.

b) Latihan *imagery* dengan kata pemicu / kata kunci : siswa dipersilahkan untuk duduk, terlebih dahulu pelatih memerintahkan untuk melakukan rileksasi, dengan dipandu oleh pelatih kemudian masuk ke latihan *imagery* siswa diperintahkan untuk membayangkan dan mengingat gerakan *lay up shoot* yang telah dilakukan pada tahapan pertama latihan ini juga dipandu oleh pelatih.

c) Latihan keterampilan disertai dengan kata pemicu / kata kunci : siswa diperintahkan untuk melakukan latihan *lay up shoot* dengan menyertakan kata pemicu yang telah dilatihkan setiap kali akan melakukan latihan gerakan *lay up shoot*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *lay up shoot* yang didefinisikan sebagai jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuju kearah basket. Untuk mengetahui kemampuan keterampilan *lay up shoot* pada variabel terikat ini digunakanlah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun.

E. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen dalam penelitian ini yaitu: tes tembakan *lay up shoot* dari Imam Sodikun dengan dengan validitas tes 0,509 dan reliabilitas tes 0,675. Pelaksanaan tesnya yaitu *Testee* berada di tengah lapangan, samping kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay up*. *Testee* mendapat 8 kesempatan untuk melakukan *lay up shoot* namun sebelumnya diberi 1 kali kesempatan untuk mencoba. Skor dikatakan sah/dianggap masuk apabila langkah *lay up shoot* benar dan bola masuk ke ring. Semakin banyak *testee* dapat memasukkan bola maka nilai atau pengkategorian kemampuan *lay up shoot* nya semakin baik.

F. Metode dan Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Eksperimen / Latihan *Imagery Lay Up Shoot*

Setelah dilakukan *pre-test* awal dengan menggunakan tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun, sampel kemudian dirangking dan dilakukanlah pembagian kelompok dengan cara *ordinal pairing*, caranya adalah dengan mengambil nomor urut ganjil sebagai kelompok eksperimen dan nomor urut genap sebagai kelompok kontrol. Selanjutnya setelah terbagi menjadi dua kelompok dimulailah penelitian dengan memberikan *treatment* / perlakuan pada kelompok eksperimen menggunakan *treatment* latihan *imagery*. Sebelumnya *treatment* ini dikonsultasikan terlebih dahulu kepada Dosen Pembimbing hal ini sekaligus sebagai validasi ahli (*expert judgement*) atas instrumen yang akan digunakan, setelah beberapa kali penyempurnaan

akhirnya Dosen Pembimbing memberikan keputusan bahwa *treatment* dalam penelitian ini layak untuk diujicobakan.

Setelah *treatment* disahkan oleh Dosen Pembimbing dilaksanakanlah uji coba *treatment* satu kali di SMA N 1 Bantul sebagai tempat akan dilakukannya penelitian hanya saja siswa yang mengikuti uji coba *treatment* ini bukan siswa yang akan menjadi sampel pada penelitian yang akan dilakukan hal ini untuk menghindari terjadinya hasil yang kurang baik pada penelitian, jumlah siswa sebagai sampel uji coba adalah 10 orang siswa dengan hasil uji coba baik dan layak untuk digunakan dimana sebelumnya hasil ini didiskusikan kembali kepada dosen pembimbing sekaligus sebagai *expert judgement*. Tujuan ujicoba *treatment* ini adalah sebagai landasan yang lebih kuat lagi layak atau tidaknya *treatment* ini sebelum digunakan pada peneltian yang sebenarnya.

Pelaksanaan penelitian ini diawali seperti saat sebuah sesi latihan dilaksanakan yaitu dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu lari keliling lapangan sebanyak 7 kali dilanjutkan dengan pemanasan dinamis. Setelah pemanasan selesai dilakukan kemudian mulailah kelompok dibagi menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen sebelum melakukan latihan inti *lay up shoot* terlebih dahulu diberikan *treatment* latihan *imagery* yang dipandu oleh pelatih sedangkan kelompok kontrol langsung masuk pada latihan inti dengan terlebih dahulu mendapatkan pengarahan bentuk latihan inti *lay up shoot* oleh pelatih. Skrip latihan *imagery* dapat dilihat pada **lampiran hal 82**.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dengan tes. Tes yang di gunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun (Edy Kurniawan, 2012). Tes ini lakukan dua kali yaitu pada saat pretest dan *post-test*.

Langkah-langkah pelaksanaan tes *lay up shoot* :

1. *Testee* berada di tengah lapangan, samping kanan sambil memegang bola.
2. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay up*.
3. *Testee* mendapat 8 kesempatan untuk melakukan *lay up shoot* namun sebelumnya diberi 1 kali kesempatan untuk mencoba.
4. Skor dikatakan sah/dianggap masuk apabila langkah *lay up shoot* benar dan bola masuk ke ring.
5. Semakin banyak *testee* dapat memasukkan bola maka nilai atau pengkategorian kemampuan *lay up shoot* nya semakin baik.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic inferensial, Agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya maka sebelum analisis perlu dilakukan uji prasyarat perhitungan normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov*, perhitungan pengkategorian dengan bantuan program SPSS 13, dan uji homogenitas menggunakan uji-F, untuk kemudian dilakukan analisis data. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini ialah menggunakan uji-t (*paired t-test*). Keputusan menerima dan menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menghitung data digunakan program SPSS 13. Adapun langkah-langkah dari masing-masing analisis sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 13. Jika data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua variabel berdistribusi normal. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada bab IV halaman 52.

b. Uji Homogenitas

a. Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 13. Kriteria pengambilan keputusan adalah varian dikatakan homogen apabila nilai p (Sig.) $> 0,05$. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada bab IV halaman 52.

2. Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan analisis uji-t (*paired t-test*) dan uji-t antar kelompok (*independent t-test*) dengan bantuan program SPSS 13.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SMA N 1 Bantul, dimulai dari tanggal 1 Mei sampai dengan tanggal 1 Juni 2013. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2013 sedangkan *post-test* dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2013. Waktu *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan pada pukul 16:00 sampai dengan 17:00 WIB. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan, dengan frekuensi 2 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu hari Rabu dan Jumat pukul 15:30 sampai dengan pukul 17:30 WIB.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini, yaitu siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul. Kemudian seluruh sampel dikenakan *pre-test* dengan tes *lay up*. *Pre-test* bertujuan untuk merangking, membagi dua kelompok, dan membandingkan dengan hasil *post-test*. Selanjutnya setelah dikenakan *pre-test* kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A diberikan latihan *lay up shoot* di tambah dengan latihan *imagery* dan kelompok B hanya diberikan latihan *lay up shoot* tanpa tambahan latihan *Imagery* selama 6 kali pertemuan.

Setelah latihan selama 6 kali selesai maka dilakukan *post-test* (tes akhir) berupa tes *lay up*. Setiap atlet melakukan sebanyak 8 kali, kemudian dijumlahkan untuk mengetahui hasil latihan, apakah terjadi peningkatan atau

tidak. Berikut tabel hasil *pre-test* dan *post-test lay up shoot* kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil selengkapnya disajikan pada **lampiran hal 68-89**.

Tabel 3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

NO	EKSPERIMEN		
	PRE-TEST	POST-TEST	SELISIH
1	6	8	2
2	5	6	1
3	5	6	1
4	3	7	4
5	2	5	3
6	1	6	5
7	0	5	5
8	0	5	5
9	0	4	4
10	0	4	4
Rata-rata	2.2	5.6	3.4
SD	2.39	1.26	
Max	6	8	
Min	0	4	

Sumber : data diolah, 2013

Tabel 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

NO	KONTROL		
	PRE-TEST	POST-TEST	SELISIH
1	6	6	0
2	5	5	0
3	4	4	0
4	3	2	-1
5	2	2	0
6	1	2	1
7	0	1	1
8	0	1	1
9	0	1	1
10	0	1	1
Rata-rata	2.1	2.5	0.4
SD	2.28	1.84	
Max	6	6	
Min	0	1	

Sumber : data diolah, 2013

3. Deskripsi Distribusi Data Penelitian

a. Hasil *Pre-Test* dan *Post-test* Kelompok *Eksperimen*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal = 0,0, nilai maksimal = 6,00, rata-rata (*mean*) = 2,2, nilai tengah (*median*) = 1,5, nilai sering muncul (*modus*) = 0,0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2,394, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 4,0, nilai maksimal = 8,0, rata-rata (*mean*) = 5,6, nilai tengah (*median*) = 5,5, nilai sering muncul (*modus*) = 5,0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,265. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 5.Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok *Eksperimen Lay Up Shoot*

Statistik	Pre-test	Post-test
N	10	10
Mean	2,1	5,6
Median	2,2	5,5
Mode	0,0	5,0
Std. Deviation	2,394	1,265
Minimum	0,0	4,0
Maximum	6,0	8,0

Sumber: data diolah, 2013

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* latihan *imagery* kelompok eksperimen latihan *lay up shoot* Siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data *Pre-test* Kelompok Eksperimen Latihan Imagery Lay Up Shoot

No	Interval	Kategori	Pretest	
			F	%
1	$\geq 4,00$	Sangat Baik	3	30%
2	3 – 4	Baik	1	10%
3	2 – 3	Kurang	1	10%
4	0 – 2	Sangat Kurang	5	50%
Jumlah			10	100%

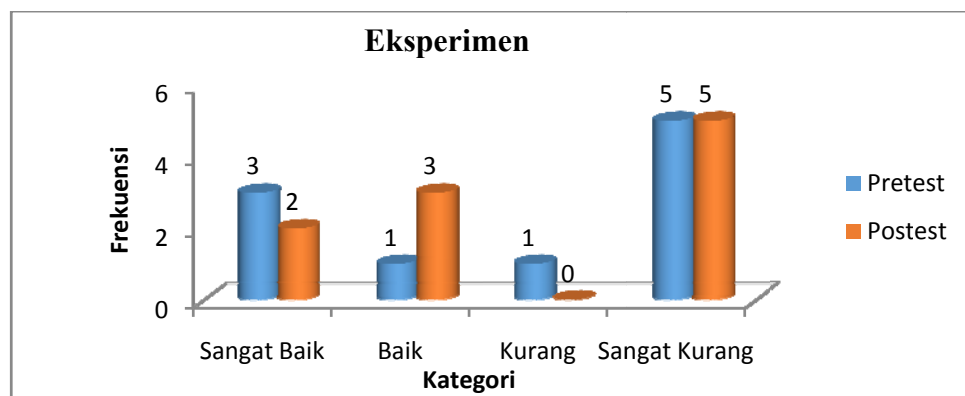
Sumber : data diolah, 2013

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data *Post-test* Kelompok Eksperimen Latihan Imagery Lay Up Shoot

No	Interval	Kategori	Pretest	
			F	%
1	$\geq 6,67$	Sangat Baik	2	20%
2	6 - 6,67	Baik	3	30%
3	5,33 – 6	Kurang	0	0%
4	$\leq 5,33$	Sangat Kurang	5	50%
Jumlah			10	100%

Sumber : data diolah, 2013

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* latihan imagery kelompok eksperimen latihan lay up shoot siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Latihan Imagery lay Up Shoot

b. Hasil *Pre-Test* dan *Post-test* Kelompok *Kontrol Lay Up Shoot*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 0,00, nilai maksimal = 6,00, rata-rata (*mean*) = 2,1, nilai tengah (*median*) = 1,5, nilai sering muncul (*modus*) = 0,00, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2,283, sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 1,00, nilai maksimal = 6,00, rata-rata (*mean*) = 2,5, nilai tengah (*median*) = 2,0, nilai sering muncul (*modus*) = 1,0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.841. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 8. Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok *Kontrol Lay Up Shoot*

Statistik	Pre-test	Post-test
N	10	10
Mean	2,1	2,5
Median	1,5	2,0
Mode	0,0	1,0
Std. Deviation	2,283	1,841
Minimum	0,0	1,0
Maximum	6,0	6,0

Sumber: data diolah, 2013

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol latihan *lay up shoot* Siswapeserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Kelompok Kontrol
*Lay Up Shoot***

No	Interval	Kategori	Pretest	
			F	%
1	$\geq 4,00$	Sangat Baik	3	30%
2	3 - 4	Baik	1	10%
3	2 - 3	Kurang	1	10%
4	0 - 2	Sangat Kurang	5	50%
Jumlah			10	100%

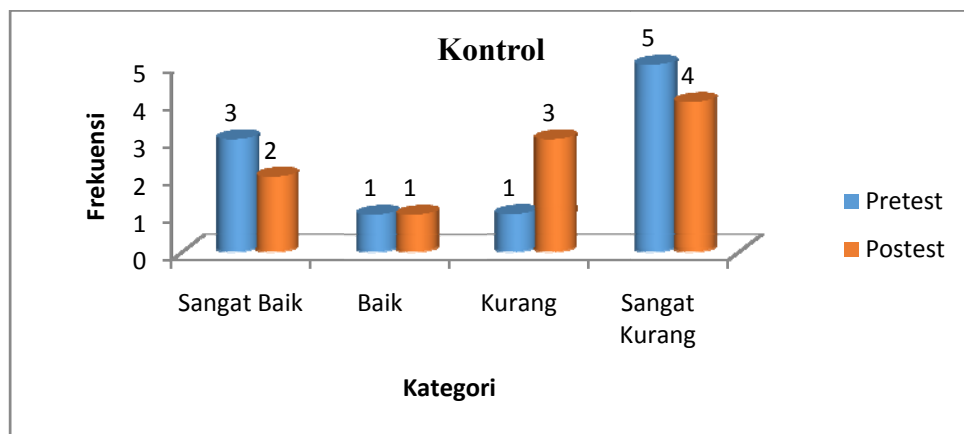
Sumber: data diolah, 2013

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data *Post-test* Kelompok Kontrol
*Lay Up Shoot***

No	Interval	Kategori	Pretest	
			F	%
1	$\geq 4,00$	Sangat Baik	2	30%
2	3 - 4	Baik	1	10%
3	2 - 3	Kurang	3	30%
4	0 - 2	Sangat Kurang	4	40%
Jumlah			10	100%

Sumber: data diolah, 2013

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol latihan *lay up shoot* Siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol *lay up shoot*

c. Perhitungan Kategorisasi (Hasil *Lay Up Shoot*) *Pre-test-Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

PRE-TEST EKSPERIMEN

Skor Max		=	6
Skor Min		=	0
M ideal	6 / 2	=	3.0
SD ideal	6 / 6	=	1.0
Sangat Tinggi	: $X \geq M+1SD$		
Tinggi	: $M \leq X < M+1SD$		
Kurang	: $M - 1SD \leq X < M$		
Sangat Kurang	: $X < M - 1 SD$		

Kategori		Skor	
Sangat Tinggi	:	$X \geq$	4.00
Tinggi	:	$3.00 \leq$	$X < 4.00$
Kurang	:	$2.00 \leq$	$X < 3.00$
Sangat Kurang	:	$X <$	2.00

POST-TEST ESKPERIMEN

Skor Max		=	8
Skor Min		=	4
M ideal	12 / 2	=	6.0
SD ideal	4 / 6	=	0.7
Sangat Tinggi	: $X \geq M+1SD$		
Tinggi	: $M \leq X < M+1SD$		
Kurang	: $M - 1SD \leq X < M$		
Sangat Kurang	: $X < M - 1 SD$		

Kategori		Skor	
Sangat Tinggi	:	$X \geq$	6.67
Tinggi	:	$6.00 \leq$	$X < 6.67$
Kurang	:	$5.33 \leq$	$X < 6.00$
Sangat Kurang	:	$X <$	5.33

PRE-TEST KONTROL

Skor Max		=	6
Skor Min		=	0
M ideal	6 / 2	=	3.0
SD ideal	6 / 6	=	1.0
Sangat Tinggi	: $X \geq M+1SD$		
Tinggi	: $M \leq X < M+1SD$		
Kurang	: $M - 1SD \leq X < M$		

Sangat Kurang	:	$X < M - 1 SD$	
Kategori			Skor
Sangat Tinggi	:	$X \geq 4.00$	
Tinggi	:	$3.00 \leq X < 4.00$	
Kurang	:	$2.00 \leq X < 3.00$	
Sangat Kurang	:	$X < 2.00$	

POST-TEST KONTROL			
Skor Max	=	6	
Skor Min	=	0	
M ideal	6 / 2	=	3.0
SD ideal	6 / 6	=	1.0
Sangat Tinggi	:	$X \geq M + 1SD$	
Tinggi	:	$M \leq X < M + 1SD$	
	:	$M - 1SD \leq$	
Kurang	:	$X < M$	
Sangat Kurang	:	$X < M - 1 SD$	
Kategori			Skor
Sangat Tinggi	:	$X \geq 4.00$	
Tinggi	:	$3.00 \leq X < 4.00$	
Kurang	:	$2.00 \leq X < 3.00$	
Sangat Kurang	:	$X < 2.00$	

B. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal

atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 13IBM*.

Tabel 11. Uji Normalitas Data

Kelompok	p	Taraf Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest Kelompok Eksperimen</i>	0,436	0,05	Normal
<i>Posttest Kelompok Eksperimen</i>	0,894	0,05	Normal
<i>Pretest Kelompok Kontrol</i>	0,634	0,05	Normal
<i>Posttest Kelompok Kontrol</i>	0,539	0,05	Normal

Sumber : data diolah, 2013

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka semua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 12. Uji Homogenitas Data

Kelompok	Levene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,065	1	18	0,802	Homogen
<i>Pos-test</i>	1.815	1	18	0,195	Homogen

Sumber : data diolah, 2013

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, sehinggadata

bersifat homogen. Oleh karena semua data homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bolabasket siswa peserta SMA N 1 Bantul. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t.

Akan tetapi sebelum dilakukan pembuktian hipotesis terlebih dahulu akan dianalisa tingkat kesetaraan skor *pre-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan uji-t. Hasil uji-t terhadap *pre-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji-t *Pre-test* Eksperimen dan Kontrol

Kelas	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i> eksperimen	2,2	0,096	2,101	0,925	$t_h < t_t$ = tidak signifikan
<i>Pre-test</i> kontrol	2,1				

Sumber: data diolah, 2013

Berdasarkan hasil uji-t diketahui rata-rata *pre-test* eksperimen adalah 2,2. Rata-rata kelas kontrol adalah 2,1 dan didapat nilai t-hitung sebesar 0,096 dengan signifikan sebesar 0,925. Nilai t-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,101. Dari uraian tersebut ditemukan bahwa t-hitung lebih kecil daripada t-tabel ($t_h < t_t$), hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, keduanya memiliki tingkat kemampuan yang sama sebelum kelompok

eksperimen diberikan perlakuan dengan latihan *imagery*. Hal tersebut berarti bahwa jika terdapat kenaikan skor setelah perlakuan, maka diasumsikan kenaikan tersebut disebabkan oleh perlakuan yang telah diberikan.

Langkah selanjutnya setelah dilakukan analisa pada tes awal (*pre-test*) pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t. Uji-t dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 13.00 for windows*. Hasil uji-t terhadap data penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 14. Hasil Uji-t Post-test Eksperimen dan Kontrol

Kelas	Mean	t-hitung	t-tabel ($\alpha = 0,05$)	Sig.	Keterangan
<i>Post-test</i> eksperimen	5,6	4,389	2,101	0,000	$t_h > t_t = \text{signifikan}$
<i>Post-test</i> kontrol	2,5				

Sumber: Data primer diolah

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa rata-rata *post-test* kelas eksperimen adalah 5,6 sedangkan rata-rata *post-test* kelas kontrol adalah 2,5 dan nilai t-hitung sebesar 4,389 dengan signifikansi 0,000. Nilai t-tabel dengan db = 18 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,101. Dari penjelasan di atas diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($t_h > t_t$). Oleh karena t-hitung lebih besar dari t-tabel ($4,389 > 2,101$), maka hipotesis yang menyatakan "Adanya pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul" **diterima**. Hasil penelitian menunjukkan terdapat nilai rata-rata (*mean*) *post-test* kelas eksperimen

sebesar 5,6 lebih besar dibandingkan dengan rata-rata (mean) *post-test* pada kelas kontrol sebesar 2,5.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler SMA 1 Bantul. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* siswa. Pemberian perlakuan selama 6 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali seminggu selama 90 menit persesinya. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan terhadap hasil *lay up* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul. Hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 4.389 > t tabel = 2.101 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul”, **diterima**. Artinya latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul. Adanya peningkatan hasil *lay up shoot* atlet karena latihan *imagery* yang diberikan sebelum latihan inti dimulai. *Imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan keterampilan seorang pemain atau atlet dalam proses menguasai teknik-teknik

yang sulit pada cabang yang dipilihnya. Menurut Taylor & Wilson (2005) ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Selanjutnya dalam jurnal internasional (*Mental Imagery in Basketball*, 2002-2010) menyatakan :

A basketball player can improve their overall skills through mental imagery. For example, players that want to improve their shooting can take a few minutes and mentally “imagine” being a successful shooter. Each step in the shooting process can be visualized and “felt” through imagery”.

Artinya seorang pemain basket dapat meningkatkan keterampilan mereka secara keseluruhan melalui latihan *imagery*, misalnya, pemain yang ingin meningkatkan kemampuan menembak mereka dapat mengambil beberapa menit dan “membayangkan” menjadi penembak sukses. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan “merasa” dengan latihan *imagery*. Latihan *imagery lay up shoot* ini diadopsi dari latihan *imagery* pada olahraga golf dalam buku “*Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development*” oleh Jean M. Williams, 1993. Sebelum siswa pada kelompok eksperimen mengikuti sesi latihan *lay up shoot* terlebih dahulu diberikan perlakuan / *treatment* yaitu berupa latihan *imagery*, dimana dalam latihan *imagery lay up shoot* ini terdapat tiga tahapan yaitu tahap latihan keterampilan awal, tahap latihan *imagery* dengan kata pemicu / kata kunci, dan tahap latihan keterampilan *lay up shoot* disertai dengan kata pemicu. Dengan tahapan latihan *imagery* ini siswa peserta ekstrakurikuler yang tergolong masih pemula menjadi mudah untuk menguasai *lay up shoot* bola

basket yang merupakan teknik yang sulit untuk dikuasai bagi atlet atau pemain pemula karena memiliki rangkaian gerakan yang kompleks, seperti pernyataan Vic Ambler (1979) *Young players often miss this shot and subsequent shots because they do not locate the basket with their eyes. usually because they are trying too hard to control the ball* artinya pemain muda / pemula sering gagal melakukan tembakan ini (*lay up shoot*) karena mereka tidak melihat posisi ring basket dengan matanya. Biasanya karena mereka cenderung terlalu memusatkan pada penguasaan bola.

Menurut Holmes & Collins (2001) dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental *imagery* yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul diketahui bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan *lay up shoot*, hal ini dikarenakan latihan *imagery* memberi pengalaman yang lebih mendalam tidak hanya pada pengalaman gerak fisik tapi juga pengalaman gerak pada kognitif siswa sehingga hasilnya siswa akan merasa mudah untuk menguasai gerakan yang sulit dan kompleks. Hanya saja siswa harus benar-benar serius saat melakukan latihan ini apabila ingin memperoleh hasil yang maksimal karena pada latihan *imagery* dibutuhkan konsentrasi yang baik dalam prosesnya.

Penelitian pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan teknik *lay up shoot* bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul memberi kesempatan kepada para siswa untuk dapat menguasai dan

meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dengan mudah, selain itu siswa juga dapat memperoleh pengetahuan tentang apa itu latihan *imagery* dan kegunaannya berkaitan dengan upaya meningkatkan penguasaan teknik-teknik dalam cabang olahraga bolabasket. Hasil penelitian ini juga menginformasikan bahwa treatment *imagery* yang diadopsi oleh peneliti dari buku "*Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development*" oleh Jean M. Williams, 1993, dapat digunakan sebagai salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan penguasaan keterampilan *lay up shoot* siswa pemula yang mengikuti ekstrakurikuler maupun klub-klub bolabasket.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul. Dengan demikian latihan *imagery* ini dapat menjadi solusi bagi siswa pemula yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan *lay up shoot*. Hal tersebut ditandai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan peningkatan teknik *lay up shoot* antara siswa yang diberi *treatmentimagery* (kelompok eksperimen) dengan siswa yang tidak diberikan *treatmentimagery* (kelompok kontrol).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: “ada pengaruh yang positif dan signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *Lay up Shoot* permainan bola basket Siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul. Siswa peserta ekstrakurikuler yang memperoleh tambahan latihan *imagery* untuk latihan keterampilan *Lay up Shoot* terdapat peningkatan yang signifikan di bandingkan siswa peserta ekstrakurikuler yang tidak memperoleh tambahan latihan *imagery* pada latihan *Lay up Shoot*”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Secara teoritis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi, tentang salah satu bentuk latihan mental untuk meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga tidak terbatas hanya bola basket saja.
2. Secara praktis penelitian ini mempunyai implikasi yaitu :
 - a. Bagi pelatih bola basket atau guru olahraga yang akan mengajarkan keterampilan dalam permainan bola basket khususnya *Lay up Shoot* pada Siswa atau pemain yang masih pemula, bentuk latihan mental ini (*imagery*) dapat menjadi suatu pilihan yang

efektif agar siswa ataupun pemain dapat menguasai lebih mudah keterampilan *Lay up Shoot* dan dengan hasil yang baik.

- b. Bagi Siswa ataupun pemain penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan tentang salah satu bentuk latihan mental yang dapat berguna untuk meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga, sekalipun keterampilan itu memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi masih terdapat beberapa keterbatasan peneliti diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Tidak diketahui nyakondisi fisik dan psikologi atlet pada saat pelaksanaan *training* dan sehingga sedikit berpengaruh pada hasil penelitian.
2. Atlet seharusnya dilatih relaksasi terlebih dahulu, sebelum diberikan perlakuan *imagery*.
3. Untuk peneliti selanjutnya perlu di kaji kembali program latihan *imagery*.
4. Pengaruh cuaca yang menyebabkan latihan sedikit terhambat dan adanya keterbatasan sarana dan prasarana.
5. Peneliti tidak menemukan buku *Lay up Shoot* milik Imam Sodikus sehingga untuk validitas dan reliabilitasnya peneliti hanya menggunakan validitas dan reliabilitas dari penelitian sebelumnya.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih maupun siswa atau pemain bolabasket, untuk menguasai suatu teknik yang mempunyai tingkat kompleks gerak dapat menggunakan latihan *imagery* sebagai salah satu cara agar teknik tersebut dapat mudah untuk dikuasai, selain itu latihan ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan juga dapat meningkatkan kemampuan mental sehingga seorang pemain ataupun Siswa dapat untuk menghadapi suatu latihan maupun pertandingan, latihan *imagery* tersebut bisa digunakan sebelum, saat ataupun sesudah berlatih, dan juga saat bertanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian tentang model latihan mental bagi Siswa ataupun pemain untuk meningkatkan kemampuannya, baik dari segi fisik maupun psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Ambler, Vic. 1979. *Basketball : The Basic For Coach and Player*. London.
- Elizabet Hurlock. 1994. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Engkos Kosasih. 1993. *Materi Pendidikan Jasmani untuk SMA*. Jakarta: Depdikbud.
- Hadisusanto, Dirto, Sidharto, Suryati, & Siswoyo, Dwi. (1995). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: FIP.
- Singgih Gunarsa, 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket (cara yang lebih baik untuk mempelajarinya)*. Jakarta: Pakar Raya.
- Monty P Satiadarma,. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Wissel, Hall. (1996). *Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yudha M. Saputra. 1998. *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.

JOURNAL & DIKTAT

- Bell, R., Skinner, C., & Fisher, L. 2009. *Decreasing putting yips in accomplished golfers via solution-focused guided imagery: A single-subject research design*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 1-14.
- Cale, Dr Andy & Forzoni Roberto. 2004. *The Official FA Guide to Psychology For Football*. FA Learning Ltd. Hodder & Stoughton
- Cox, Richard H. 2002. *Sport Psychology Concepts and Applications*. Columbia, TheMc Grow- Hill Companies

- Dedi Sumiyarsono. 2002. *Diklat Kuliah :Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK – UNY.
- Guillot, A., & Collet, C. 2008. *Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigations of motor imagery use*.
- Halgren, E., Dale, M., Sereno, R., Tootell R. 1999. *Location of human face-selective cortex with respect to retinotopic areas*. Human Brain Mapping 7, 29-37.
- Holmes, P. & Collins, D. 2001. *The PETTLEP approach to motor imagery.A functional equivalence model for sport psychologists*. Journal of Applied Sport Psychology, 13, 60-83.
- Klein, dkk. 2000. *Transient activity in human calcarine cortex during visual imagery*. Journal of Cognitive Neuroscience, 12, 15-23.
- Kosslyn, S., Ganis, G., & Thompson, W. 2001. *Neural foundations of imagery*. Journal Nature Reviews Neuroscience, 2, 635-642.
- Marks, D. 1993. *Mental imagery and consciousness: A theoretical review*. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research, and Application*, pp. 96-130. New York: Wiley.
- Martin, K., Moritz, S., & Hall, C. 1999. *Imagery use in sport: A literature review and applied model*. The Sport Psychologist, 13, pp.245-268.
- Moritz, S., Hall, C., Martin, K., & Vadocz, E. (1996). *What are confident athletes imagining: An examination of image content*. The Sport Psychologist, 10, 171-179.
- Murphy, S., & Jowdy, D. 1992. *Imagery and mental practice*. In T.S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (pp. 221-250). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Onestak, D. (1997). *The effect of visuo-motor behaviour rehearsal (VMBR) and videotaped modeling (VM) on the free-throw performance of intercollegiate athletes*. Journal of Sport Behaviour, 20 (2), 185-198.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L. & Gallese, V. 2001. *Neurophysiological mechanism underlying the understanding and imitation of action*. Nature Neuroscience Reviews, 2, 661–670.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her.M., 2007. Effects of motor imagery training on service return accuracy in

tennis: the role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 175-188.

Sheikh, A. & Korn, E. (1994). *Imagery in sports and physical performance*. Amityville, NY: Baywood.

Suinn, R. 1982. *Imagery in sports*. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery, current theory, research, and application* (pp. 507-534). New York: Wiley.

Surburg, P., Porretta, D., & Sutlive, V. 1995. *Use of imagery practice for improving a motor skill*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(3), 217-227.

Taylor, J., & Wilson, G. 2005. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Vealey, R., & Greenleaf, C. 1998. *Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport*. In J.M Williams (Ed.) *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., pp. 220-224), Mount View, CA: Mayfield.

———. (2006). *Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 285-305). Mountain View, CA: Mayfield Publishing.

Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. 2003. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

———. 2006. *Foundations of sport and exercise psychology*, 4th edition, Human Kinetics, Champaign, IL.

Williams, Jean M. 1993. *Applied Sport Psychology (Personal Growth to Peak Performance)*. Arizona. Mayfield Publishing Company.

SKRIPSI

Edy Kurniawan. (2012). *Pengaruh Latihan Underhand Lay Up Shoot dan Overhand Lay Up Shoot Terhadap Hasil Lay Up*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY

INTERNET

Behncke L. (2004). *Mental skills training for sports: A brief review*. *Athletic Insight. The Online Journal of Psychology*. Diakses dari

www.athleticInsight.com/html. Pada tanggal 22 Juli 2013, pukul 09:30 WIB

Zakki Anas Mushoffi. (2012) *Perbedaan Keefektifan Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul dan Langsung Ke Ring Basket pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola basket di SMANegeri 3 Yogyakarta*. <http://eprints.uny.ac.id/9008/>, di akses hari Selasa, 16 juli 2013 pukul 11:24 WIB.

Suji Pratiwi, (2012) *Pengaruh Latihan Membayangkan Dalam Ketepatan Menembakan Bola*. Diakses dari http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=57900&obyek_id=4, pada tanggal 12 juli 2013, pukul 17:40 WIB.

Lindsay, Kenneth G, (1992) *How to coach and teach youngster to shoot the basketball layup shot*. Diakses dari http://www.guidetocoachingbasketball.com/drills_layup.htm, pada tanggal 10 Maret 2013, pukul 20:34 WIB.

Buckles, Albert, (2004) *Mental Imagery in Basketball*. <http://thesportdigest.com/archive/article/mental-imagery-basketball>, diakses tanggal 10 Maret 2012, pukul 20:40 WIB.

Leslie-Toogood, Adrienne., Hammond Thomas., Gregg Melanie. (2010) *How to develop your own imagery script* <http://www.sportmed.mb.ca/uploads/pdfs/How%20to%20develop%20your%20own%20imagery%20scripts.pdf>, diakses tanggal 8 Maret 2013, pukul 10.15 WIB.

LAMPIRAN 1

Tabel Hasil *Pretest*, Perangkingan, dan Pembagian Kelompok Sampel Penelitian

No	Repetisi Lay Up Shoot / Skor								Skor	Pembagian Kelompok (Ordinal Pairing)
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	1	1	1	1	1	1	0	0	6	Eksperimen
2	1	1	1	1	1	0	1	0	6	Kontrol
3	1	1	1	0	1	0	1	0	5	Eksperimen
4	0	1	1	0	1	0	1	1	5	Kontrol
5	1	1	1	1	1	0	0	0	5	Eksperimen
6	1	0	1	1	0	1	0	0	4	Kontrol
7	0	1	0	1	0	0	0	1	3	Eksperimen
8	1	1	0	0	1	0	0	0	3	Kontrol
9	0	1	0	0	0	1	0	0	2	Eksperimen
10	0	1	0	1	0	0	0	0	2	Kontrol
11	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Eksperimen
12	0	0	0	0	1	0	0	0	1	Kontrol
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Eksperimen
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Kontrol
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Eksperimen
16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Kontrol
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Eksperimen
18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Kontrol
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Eksperimen
20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Kontrol

LAMPIRAN 2

Rumus Perhitungan Kategorisasi (Hasil LayUp Shoot)

PRETEST EKSPERIMEN				
Skor Max		=	6	
Skor Min		=	0	
M ideal	6 / 2	=	3.0	
SD ideal	6 / 6	=	1.0	
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1SD$			
Tinggi	: $M \leq X < M + 1SD$			
Kurang	: $M - 1SD \leq X < M$			
Sangat Kurang	: $X < M - 1SD$			
Kategori		Skor		
Sangat Tinggi	:	$X \geq$	4.00	
Tinggi	:	$3.00 \leq X$	< 4.00	
Kurang	:	$2.00 \leq X$	< 3.00	
Sangat Kurang	:	$X < 2.00$		

POSTEST ESKPERIMEN				
Skor Max		=	8	
Skor Min		=	4	
M ideal	12 / 2	=	6.0	
SD ideal	4 / 6	=	0.7	
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1SD$			
Tinggi	: $M \leq X < M + 1SD$			
Kurang	: $M - 1SD \leq X < M$			
Sangat Kurang	: $X < M - 1SD$			
Kategori		Skor		
Sangat Tinggi	:	$X \geq$	6.67	
Tinggi	:	$6.00 \leq X$	< 6.67	
Kurang	:	$5.33 \leq X$	< 6.00	
Sangat Kurang	:	$X < 5.33$		

PRETEST KONTROL				
Skor Max		=	6	
Skor Min		=	0	
M ideal	6 / 2	=	3.0	
SD ideal	6 / 6	=	1.0	
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1SD$			
Tinggi	: $M \leq X < M + 1SD$			
Kurang	: $M - 1SD \leq X < M$			
Sangat Kurang	: $X < M - 1SD$			
Kategori		Skor		
Sangat Tinggi	:	$X \geq$	4.00	
Tinggi	:	$3.00 \leq$	X	< 4.00
Kurang	:	$2.00 \leq$	X	< 3.00
Sangat Kurang	:	$X <$	2.00	

POSTEST KONTROL				
Skor Max		=	6	
Skor Min		=	0	
M ideal	6 / 2	=	3.0	
SD ideal	6 / 6	=	1.0	
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1SD$			
Tinggi	: $M \leq X < M + 1SD$			
Kurang	: $M - 1SD \leq X < M$			
Sangat Kurang	: $X < M - 1SD$			
Kategori		Skor		
Sangat Tinggi	:	$X \geq$	4.00	
Tinggi	:	$3.00 \leq$	X	< 4.00
Kurang	:	$2.00 \leq$	X	< 3.00
Sangat Kurang	:	$X <$	2.00	

LAMPIRAN 3

DATA PENELITIAN

NO	EKSPERIMEN		
	PRETEST	POSTEST	SELISIH
1	6	8	2
2	5	6	1
3	5	6	1
4	3	7	4
5	1	5	4
6	1	6	5
7	0	5	5
8	0	5	5
9	0	4	4
10	0	4	4
Rata-rata	2.1	5.6	3.5
SD	2.42	1.26	
Max	6	8	
Min	0	4	

NO	KONTROL		
	PRETEST	POSTEST	SELISIH
1	6	6	0
2	5	5	0
3	4	4	0
4	3	3	0
5	2	2	0
6	2	2	0
7	0	1	1
8	0	1	1
9	0	1	1
10	0	0	0
Rata-rata	2.2	2.5	0.3
SD	2.25	1.96	
Max	6	6	
Min	0	0	

LAMPIRAN 4

HASIL UJI KATEGORISASI

Frequencies

Pretest_Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	3	30.0	30.0	30.0
	Baik	1	10.0	10.0	40.0
	Sangat Kurang	6	60.0	60.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest_Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	2	20.0	20.0	20.0
	Baik	3	30.0	30.0	50.0
	Sangat Kurang	5	50.0	50.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Pretest_Kontrol

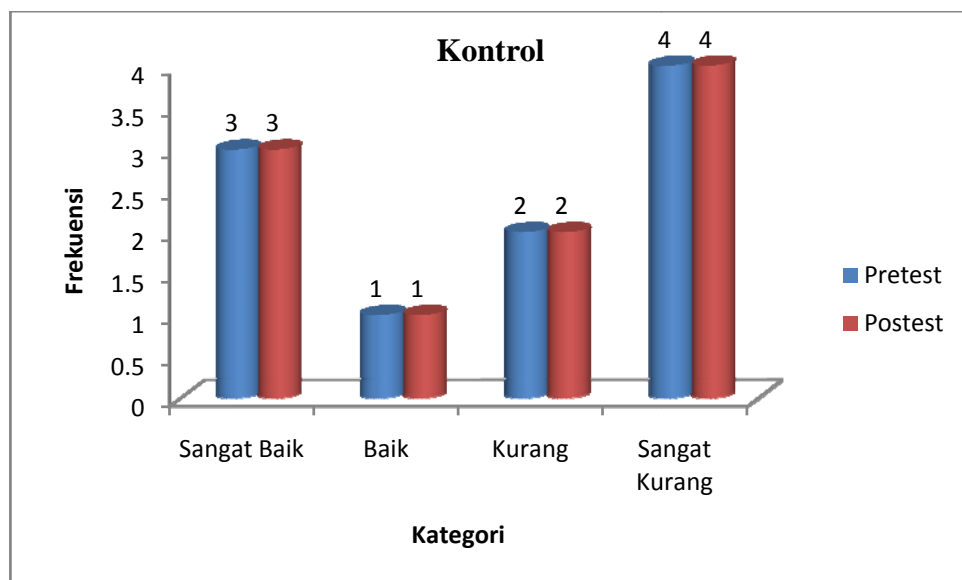
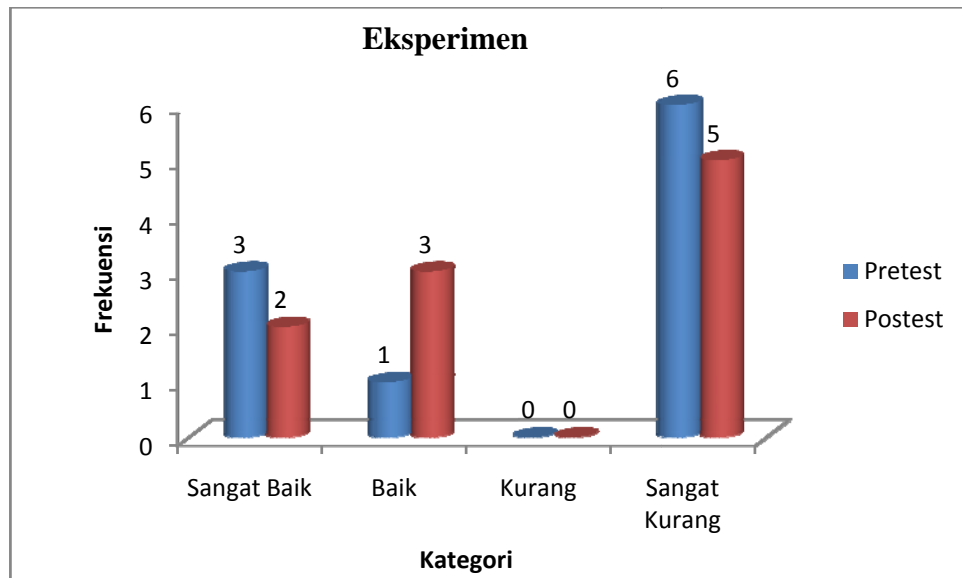
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	3	30.0	30.0	30.0
	Baik	1	10.0	10.0	40.0
	Kurang	2	20.0	20.0	60.0
	Sangat Kurang	4	40.0	40.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest_Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	3	30.0	30.0	30.0
	Baik	1	10.0	10.0	40.0
	Kurang	2	20.0	20.0	60.0
	Sangat Kurang	4	40.0	40.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5

DIAGRAM KATEGORISASI



LAMPIRAN 6

HASIL UJI DESKRIPTIF

Frequencies

Statistics

	Pretest_ Eksperimen	Posttest_ Eksperimen	Pretest_ Kontrol	Posttest_ Kontrol
N Valid	10	10	10	10
Mean	2.1000	5.6000	2.2000	2.5000
Median	1.0000	5.5000	2.0000	2.0000
Mode	.00	5.00 ^a	.00	1.00
Std. Deviation	2.42441	1.26491	2.25093	1.95789
Range	6.00	4.00	6.00	6.00
Minimum	.00	4.00	.00	.00
Maximum	6.00	8.00	6.00	6.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

LAMPIRAN 7

HASIL UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_ Eksperimen	Posttest_ Eksperimen	Pretest_ Kontrol	Posttest_ Kontrol
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2.1000	5.6000	2.2000	2.5000
	Std. Deviation	2.42441	1.26491	2.25093	1.95789
Most Extreme Differences	Absolute	.275	.182	.236	.201
	Positive	.275	.182	.236	.201
	Negative	-.193	-.124	-.164	-.122
Kolmogorov-Smirnov Z		.870	.577	.746	.635
Asymp. Sig. (2-tailed)		.436	.894	.634	.815

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 8

HASIL UJI HOMOGENITAS

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRETEST	.358	1	18	.557
POSTEST	2.436	1	18	.136

LAMPIRAN 8

HASIL UJI PAIRED T TEST (EKSPERIMEN)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Eksperimen	2.1000	10	2.42441	.76667
	Posttest_Eksperimen	5.6000	10	1.26491	.40000

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Eksperimen & Posttest_Eksperimen	10	.812	.004

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_Eksperimen - Posttest_Eksperimen	-3.50000	1.58114	.50000	-4.63108	-2.36892	-7.000	9	.000

HASIL UJI PAIRED T TEST (KONTROL)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Kontrol	2.2000	10	2.25093	.71181
	Posttest_Kontrol	2.5000	10	1.95789	.61914

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Kontrol & Posttest_Kontrol	10	.983	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_Kontrol - Posttest_Kontrol	-.30000	.48305	.15275	-.64555	.04555	-1.964	9	.081

HASIL UJI *INDEPENDENT T TEST* (PRETEST)

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	Eksperimen	10	2.1000	2.42441	.76667
	Kontrol	10	2.2000	2.25093	.71181

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PRETEST	Equal variances assumed	.358	.557	-.096	18	.925	-.10000	1.04616	-2.29789	2.09789
	Equal variances not assumed			-.096	17.902	.925	-.10000	1.04616	-2.29876	2.09876

HASIL UJI *INDEPENDENT T TEST* (POSTEST)

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POSTEST	Eksperimen	10	5.6000	1.26491	.40000
	Kontrol	10	2.5000	1.95789	.61914

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
POSTEST	Equal variances assumed	2.436	.136	4.206	18	.001	3.10000	.73711	1.55139	4.64861
	Equal variances not assumed			4.206	15.398	.001	3.10000	.73711	1.53242	4.66758

LAMPIRAN 9

HASIL UJI PAIRED T TEST (EKSPERIMEN)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Eksperimen	2.1000	10	2.42441	.76667
	Posttest_Eksperimen	5.6000	10	1.26491	.40000

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Eksperimen & Posttest_Eksperimen	10	.812	.004

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_Eksperimen - Posttest_Eksperimen	-3.50000	1.58114	.50000	-4.63108	-2.36892	-7.000	9	.000

HASIL UJI PAIRED T TEST (KONTROL)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Kontrol	2.2000	10	2.25093	.71181
	Posttest_Kontrol	2.5000	10	1.95789	.61914

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Kontrol & Posttest_Kontrol	10	.983	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_Kontrol - Posttest_Kontrol	-.30000	.48305	.15275	-.64555	.04555	-1.964	9	.081

HASIL UJI *INDEPENDENT T TEST* (PRETEST)

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST Eksperimen	10	2.1000	2.42441	.76667
Kontrol	10	2.2000	2.25093	.71181

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PRETEST	Equal variances assumed	.358	.557	-.096	18	.925	-.10000	1.04616	-2.29789	2.09789
	Equal variances not assumed			-.096	17.902	.925	-.10000	1.04616	-2.29876	2.09876

HASIL UJI *INDEPENDENT T TEST* (POSTEST)

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POSTEST Eksperimen	10	5.6000	1.26491	.40000
Kontrol	10	2.5000	1.95789	.61914

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
POSTEST	Equal variances assumed	2.436	.136	4.206	18	.001	3.10000	.73711	1.55139	4.64861
	Equal variances not assumed			4.206	15.398	.001	3.10000	.73711	1.53242	4.66758

LAMPIRAN 9

HASIL UJI PAIRED T TEST (EKSPERIMEN)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Eksperimen	2.1000	10	2.42441	.76667
	Posttest_Eksperimen	5.6000	10	1.26491	.40000

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Eksperimen & Posttest_Eksperimen	10	.812	.004

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_Eksperimen - Posttest_Eksperimen	-3.50000	1.58114	.50000	-4.63108	-2.36892	-7.000	9	.000

HASIL UJI PAIRED T TEST (KONTROL)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Kontrol	2.2000	10	2.25093	.71181
	Posttest_Kontrol	2.5000	10	1.95789	.61914

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Kontrol & Posttest_Kontrol	10	.983	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_Kontrol - Posttest_Kontrol	-.30000	.48305	.15275	-.64555	.04555	-1.964	9	.081

HASIL UJI *INDEPENDENT T TEST* (PRETEST)

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	Eksperimen	10	2.1000	2.42441	.76667
	Kontrol	10	2.2000	2.25093	.71181

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PRETEST	Equal variances assumed	.358	.557	-.096	18	.925	-.10000	1.04616	-2.29789	2.09789
	Equal variances not assumed			-.096	17.902	.925	-.10000	1.04616	-2.29876	2.09876

HASIL UJI *INDEPENDENT T TEST* (POSTEST)

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POSTEST	Eksperimen	10	5.6000	1.26491	.40000
	Kontrol	10	2.5000	1.95789	.61914

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
POSTEST	Equal variances assumed	2.436	.136	4.206	18	.001	3.10000	.73711	1.55139	4.64861
	Equal variances not assumed			4.206	15.398	.001	3.10000	.73711	1.53242	4.66758

LAMPIRAN 10

PROGRAM LATIHAN *IMAGERY* UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK *LAY UP SHOOT*

(di modifikasi dari buku "*Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development*" oleh Jean M. Williams, 1993)

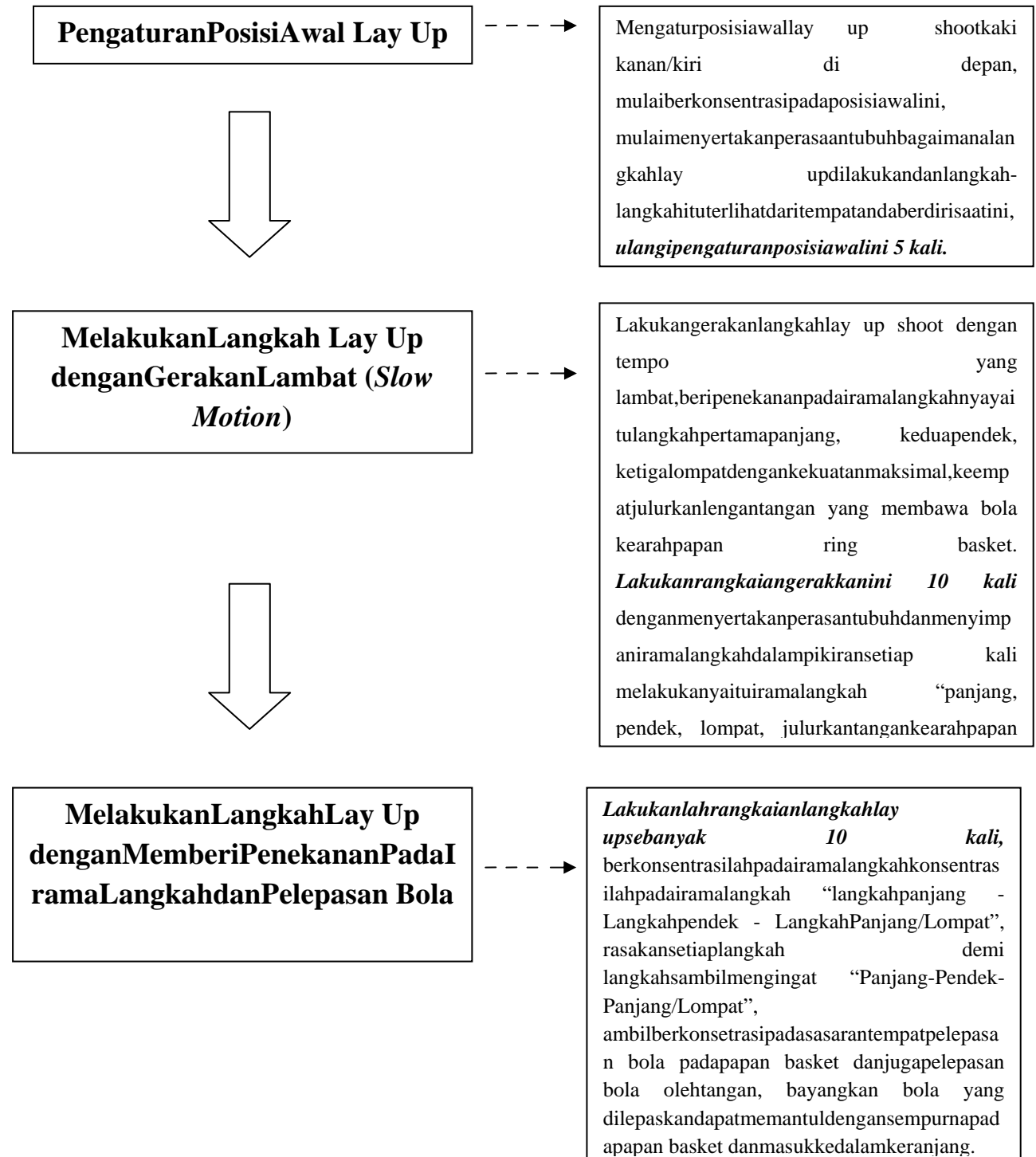


Oleh :
SUKAMTO
09601244051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PROGRAM LATIHAN *IMAGERY* UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK *LAY UP SHOOT* (di modifikasi dari buku "*Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development*" oleh Jean M. Williams, 1993)

A. Tahap Awal (Latihan untuk memperoleh keterampilan *lay up shoot*)



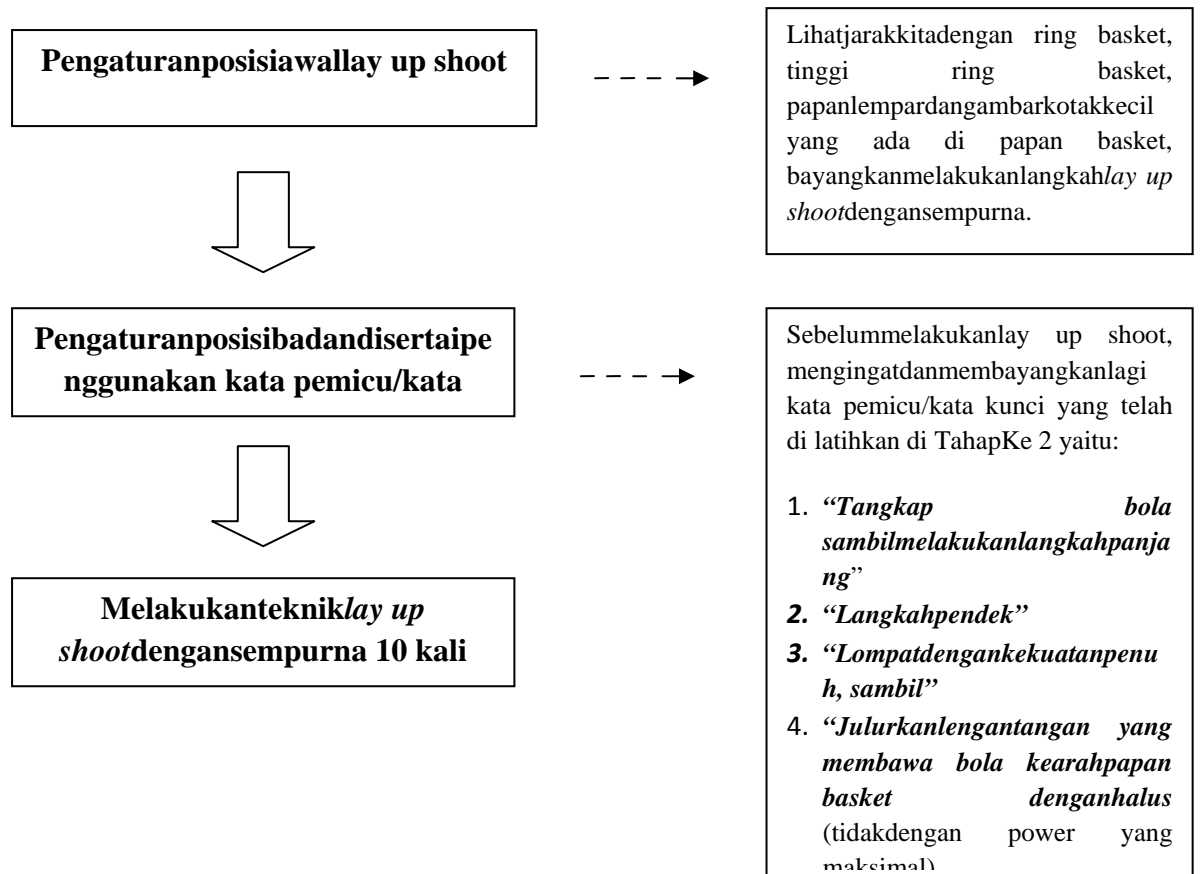
B. Tahap Kedua

(Mengingat kata

pemicu/Kunci dan melatihnya dengan membayangkan tahap teknik lay up shoot)

1. Dalam posisi duduk, kaki diluruskan kedepan, badan rileks, kemudian pelatih mulai masuk pada latihan membayangkan kata kunci di awal dengan rileksasi kurang lebih selama 1 menit.
2. Mulai memberikan arahan kepada pemain atau siswa untuk membayangkan bahwa saat ini mereka berdiri tegak dan memastikan lay up apa yang akan dilakukan (lay up kanan atau lay up kiri)
3. *“Tangkap bola sambil melangkah Panjang”* (langkah panjang tidak terlalu tinggi tapi jauh kedepan)
4. *“Langkah Pendek”* (langkah pendek dengan lutut ditekuk agar rendah untuk memperoleh power dalam melakukan lompatan yang maksimal)
5. *“Lompat dengan power maksimal”*
6. *“Julurkan dengan penuh lentangan yang membawa bola ke arah pelepasan bola pada papan basket dengan halus”* (tidak terlalu kuat).

C. Tahap Ketiga (Melatih keterampilan lay up shoot dengan kata pemicu/kata kunci yang telah dilatihkan sebelumnya)



Keterangan :

Tahap ketiga ini harus digunakan setiap kali pemain melakukan teknik lay up shoot pada setiap sesi latihan.

LAMPIRAN 11

DOKUMENTASI PENELITIAN







LAMPIRAN 12

INSTRUMEN PENELITIAN TES LAY UP SHOOT

Langkah-langkah pelaksanaannya *lay up shoot* (Imam Sodikun 1992 : 48) dengan validitas tes 0,509 dan Reliabilitas tes 0,675 (Edy Kurniawandan Zakki Anas Mushoffi, 2012):

1. *Testee* berada di tengah lapangan, samping kanan sambil memegang bola.
2. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay up*.
3. *Testee* mendapat 8 kesempatan untuk melakukan *lay up shoot* namun sebelumnya diberi 1 kali kesempatan untuk mencoba.
4. Skor dikatakan sah/dianggap masuk apabila langkah *lay up shoot* benar dan bola masuk ke ring.
5. Semakin banyak *testee* dapat memasukkan bola maka nilai atau pengkategorian kemampuan *lay up shoot* nya semakin baik.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 155/UN.34.16/PP/2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

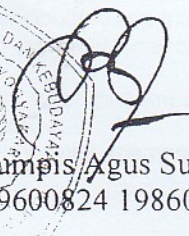
23 April 2013

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sukamto
NIM : 09601244051
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s.d. Juni 2013
Tempat/Obyek : SMA Negeri 1 Bantul, Kec. Bantul, Kab. Bantul/siswa
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Lay Up Shoot Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Bantul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bantul
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/3556/VI/4/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 155/UN.34.16/PP/2013
Tanggal : 23 April 2013 Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SUKAMTO NIP/NIM : 09601244051
Alamat : JL KOLOMBO, YOGYAKARTA
Judul : PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK LAY UP SHOOT PERMAINAN BOLABASKET SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA N 1 BANTUL
Lokasi : BANTUL Kota/Kab. BANTUL
Waktu : 24 April 2013 s/d 24 Juli 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

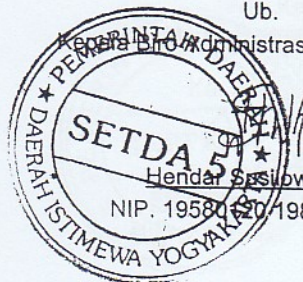
Pada tanggal 24 April 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul, cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / 1011

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/3556/V/4/2013
Tanggal : 24 April 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada :
Nama : **SUKAMTO**
P. T / Alamat : UNY, Jl. Colombo, Yk
NIP/NIM/No. KTP : 09601244051
Tema/Judul : **PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK LAY UP SHOOT PERMAINAN BOLABASKET SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA N 1 BANTUL**
Lokasi : SMA N 1 Bantul
Waktu : 24 April 2013 s / d 24 Juli 2013
Personil :

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 25 April 2013



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Bantul
3. Ka. Dikmenof Kab Bantul
4. Ka. SMA N 1 Bantul
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON FORMAL
SMA NEGERI 1 BANTUL

KHA. WAKHID HASYIM BANTUL TELP/FAX. 0274 367547, 0274 6462076, Kode Pos 55713
website: sman1bantul.sch.id : e-mail:info@sman1bantul.sch.id

F/423/KTU/7

01 -01- 2009

SURAT KETERANGAN
Nomor : 353/ SMA.01 / LL / 2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Bantul Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul , Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : SUKAMTO
NIM : 09601244051
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/POR
Fakultas : FIK
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut benar – benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Bantul, pada tanggal 1 Mei 2013 s.d 1 Juni 2013, dengan judul Penelitian :

**“PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN
KETRAMPILAN LAY UP SHOOT PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PESERTA
EKSTRACURICULER BOLA BASKET SMA N 1 BANTUL”**

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dra. TIT PRAWITI SARININGSIH, M.Pd.
NIP. 19620605 198903 2 015

